...ರೋಗ್ಯ
...ಾರ್ಗದರ್ಶಿ
...ಪಿಡಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳ
ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ
ಆನಂದರಾವ್ ವೃತ್ತ, ಬೆಂಗಳೂರು - 9

O 1998

ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಕೈಪಿಡಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಮಹಾ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ,
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯ
ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ, ಹೊಸ ದೆಹಲಿ

01998

COMH 321
N85

COMMUNITY HEALTH CELL
326, V Main, I Block
Koramangala
Bangalore-560034
India

ಒಂದು ಮಾತು

ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮನಗಂಡು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದವರು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿರುವ ಒಂದು ಬೃಹತ್ ಯೋಜನೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳ ಯೋಜನೆ. ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ವಯ ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಗ್ಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು, ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸೇವೆ ಒದಗಿಸುವುದು ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕ್ಷೇತ್ರ ಸೇವೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಿಗಾಗಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳ ಮಹಾನಿರ್ದೇಶನಾಲಯವು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ 'ಮ್ಯಾನ್ಯುಯಲ್ ಫಾರ್ ಹೆಲ್ತ್ ಗೈಡ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಾಗಿ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಓದಿಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶಿಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರಕಾರ್ಯ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೈಪಿಡಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಯಾವುದೇ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಾವು ಜನಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಥ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಒದಗಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಆ ಸೇವೆ ಪಡೆಯುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಅರಿವು ಉಂಟುಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶ್ರಮ ಕ್ಕಿಂತ ರೋಗ ಬರುವ ಮುನ್ನವೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳು ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿದೆಯೆಂದು ನಾನು ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ.

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಲ್ಲೂ ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರಕಾರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವಾಸ ಹುಟ್ಟಿಸಲು ನೆರವಾಗಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ. ಜೊತೆಗೆ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು, ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ|| ಟಿ. ಎಂ. ರಮೇಶ್
ಅಪರ ನಿರ್ದೇಶಕ
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ

ಬೆಂಗಳೂರು
6–12–1985

ಮುನ್ನುಡಿ

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು, ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ವಿವಿಧ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಮರುಪರಿಶೀಲನೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, 1981ರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪುನಃ ರಚಿಸಲಾಯಿತು. ಈಗ ಇದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಯೋಜನೆ ಎಂದು ಕರೆಯುಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನೂ ಅವರು ಯಾವ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವರೋ ಆ ಸಮುದಾಯದ ಜನತೆಯಿಂದಲೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅಂಥ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಗ್ರಾಮದ ಸುಮಾರು 1,000 ಜನರಿಗೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವರು. ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರನ್ನು ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ರೋಗನಿರೋಧೀಕರಣ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು, ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು, ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಪರಿಸರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು, ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ, ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಕ್ಷಣೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಲಭ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಅವರನ್ನು ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಿಗೂ ಕೆಲವು ಮಾದರಿ ಔಷಧಿಗಳಿರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ, ಸಾಧಾರಣ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಗಾಯಗೊಂಡವರನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಉಪಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುವ ಮುಂಚೆ, ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ-ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಕೈಪಿಡಿಯು ತರಬೇತಿ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವ ಒಂದು ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥವಾಗಿಯೂ

ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೋ ಅಂಥ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಸಮರ್ಥರನ್ನಾಗಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ, ತಾಯಿಯ ರಕ್ಷಣೆ, ಶಿಶು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಪಾಲನೆ, ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಹಾರ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧೀಕರಣ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರೀಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕುರಿತ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಇದು, ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಮಾದರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು ತಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಸರಳ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ನಿರ್ವಹಿಸುಬಹುದೆಂಬ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಜನತೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮತ್ತು ಪಾಲನೆಯ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು, ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಮನ್ವಯವಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕೈಪಿಡಿಯ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಧ್ಯಾಯವೊಂದರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಈ ಎಲ್ಲ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಿಗೆ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು, ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಮತ್ತು ಅವರು ಅರ್ಪಣಾ ಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತದೆಂದು ಹಾರೈಸಲಾಗಿದೆ.

ನವದೆಹಲಿ
1982ರ ಫೆಬ್ರುವರಿ 15

ಡಾ|| ಐ. ಡಿ. ಬಜಾಜ್
ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಮಹಾ ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಕೈಪಿಡಿಯು, ಮೊದಲಿಗೆ 1977ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಮತ್ತು 1978ರಲ್ಲಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾದ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಕೈಪಿಡಿಯ ಮೇಲೆ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಧರಿತವಾಗಿದೆಯೆನ್ನಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, 1981ರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಪರಿಷತ್ತುಗಳಿಂದ ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಅಂತಿಮ ಕರಡನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಮಹಾ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗದ ಕೈಪಿಡಿ ಘಟಕವು ಸ್ಥಿರಪಡಿಸಿದೆ. ಈ ಸಚಿವಾಲಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನೀಡಿದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೈಪಿಡಿಯ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ತಾಯಿಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ, ಅನೇಕ ಹೊಸ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಶ್ರೀ ವಿ. ಎ. ಸಾಳ್ವಿ, ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ, ಮುಂಬಯಿ—ಇವರು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಕಾಮಗಾರಿ ಮತ್ತು ಗೃಹನಿರ್ಮಾಣ ಸಚಿವಾಲಯದ ಮುದ್ರಣ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಣಕಾಸು ಸಹಾಯ ಒದಗಿಸಿದ ' ಯೂನಿಸೆಫ್ ' ನವರಿಗೆ ನಾವು ಆಭಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ನವದೆಹಲಿ
1982ರ ಫೆಬ್ರವರಿ 15

ಡಾ|| ಎಂ. ಡಿ. ಸೈಗಾಲ್
ಉಪ-ಮಹಾನಿರ್ದೇಶಕ, (ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ)
ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಮಹಾ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಪರಿವಿಡಿ :		ಪುಟಗಳು
ಅಧ್ಯಾಯ 1	**ಆರೋಗ್ಯ ತಂಡ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ :** ಸಮನ್ವಯ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ನಾಯಕರು, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸದವಕಾಶಗಳು, ಸಂವಹನದಲ್ಲಿನ ಅಡೆತಡೆಗಳು, ಶ್ರವ್ಯ–ದೃಶ್ಯ ಸಹಾಯಕಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತಂಡಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು, ಶೈಕಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ.	1
ಅಧ್ಯಾಯ 2.	**ರೋಗಗಳು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಯಬಹುದು :** ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು, ಅವುಗಳು ಹರಡುವುದನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಲು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು, ಕ್ಷಯರೋಗ, ಕುಷ್ಠರೋಗ.	19
ಅಧ್ಯಾಯ 3	**ಮಲೇರಿಯಾ :** ಗುರುತಿಸುವುದು. ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ತೆಳು ರಕ್ತ ಲೇಪಗಳು, ಗಾಜಿನ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವುದು, ಈ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಬಗೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು. ಆಮೂಲಾಗ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದಾಖಲೆಗಳು, ಸಿಂಪರಣೆ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ.	33
ಅನುಬಂಧ 3.1	ಮಲೇರಿಯಾ ಬಗೆಗಿನ ರಕ್ತದ ಲೇಪಗಳ ವರದಿ.	
ಅಧ್ಯಾಯ 4	**ನಿರ್ಮಲ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು:** ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಿಗೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸೇರಿಸುವುದು, ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸೇರಿಸಲಾದ ಭಾವಿಗಳ ಬಗೆಗೆ	45

ಪರಿವಿಡಿ :		ಪುಟಗಳು
	ದಾಖಲೆಗಳು, ಹೀರುಗುಂಡಿಗಳು, ಕೈತೋಟಗಳು, ಹಸಿರು ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಗಳು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಶೌಚಗೃಹಗಳು, ಹೊಗೆರಹಿತ ಒಲೆಗಳು/ಚುಲ್ಹಾಗಳು—ಇವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ನಿರುಪಯುಕ್ತ ದ್ರವ ಮತ್ತು ಘನವಸ್ತುಗಳ ವಿಲೆ, ಗೃಹ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಕೈತೋಟಗಳು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಶೌಚ ಗೃಹಗಳು, ಹೊಗೆರಹಿತ ಒಲೆಗಳು / ಚುಲ್ಹಾಗಳು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ, ಕೀಟ, ಹೆಗ್ಗಣಗಳು ಮತ್ತು ಬೀದಿ ನಾಯಿಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ.	
ಅಧ್ಯಾಯ 5	**ರೋಗ ನಿರೋಧೀಕರಣ (ಸೋಂಕು ರಕ್ಷೆ) :** ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೋಗ ನಿರೋಧೀಕರಣ ಅನುಸೂಚಿ. ರೋಗ ನಿರೋಧೀಕರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ.	71
ಅಧ್ಯಾಯ 6	**ತಾಯಿಯರ ಆರೈಕೆ :** ನೋಂದಾವಣಿ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸಲಹೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಧನುರ್ವಾತ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಗೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಹಾಲೂಡಿಸುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ಗಳ ವಿತರಣೆ, ಮಾತ್ರ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ, ಜಟಿಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡುವುದು, ಬಾಣಂತಿಯ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳ.	81
ಅಧ್ಯಾಯ 7	**ಶಿಶು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆ :** ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಎದೆ ಹಾಲೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿನ	113

ಪರಿವಿಡಿ : ಪುಟಗಳು

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡುವುದು, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು,

ಅಧ್ಯಾಯ 8 **ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ :** 125
ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ "ಎ" ಅನ್ನಾಂಗ ನೀಡುವಿಕೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ.

ಅಧ್ಯಾಯ 9 **ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ :** 141
ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು, ಮಿತಕುಟುಂಬದ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ವಿಧಾನಗಳು ಗರ್ಭ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವ ಸಾಧನಗಳು, ಸೇವ್ಯ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳು, ಜೆಲ್ಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಮುಗಳು, ಕಾಲಲಯ ಪದ್ಧತಿ (ಸುರಕ್ಷಿತ ಅವಧಿ), ನಾಳಬಂಧನ, ನಿರೋಧ್, ಸಂತಾನನಿರೋಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಡಿಪೋದಾರರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಗಳು. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಯಸಿದ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭನಿವಾರಣೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ 10 **ಮುಖ್ಯ ಘಟನೆಗಳು :** 171
ಜನನ ಮತ್ತು ಮರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿ ಮಾಡುವುದು. ನೋಂದಾವಣೆಯ ಮಹತ್ವ.

ಅಧ್ಯಾಯ 11 **ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :** 175
ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಂದಗಾಯಗಳು, ನಾಯಿ ಕಡಿತ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದು, ಮೂಳೆಮುರಿತಗಳು, ಬಿಸಿಲ ಆಘಾತ, ಕೀಟಗಳ ಕಡಿತ, ಉಳುಕುಗಳು, ಹಾವುಕಡಿತ, ಗಾಯಗಳು, ಅಪಘಾತ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಧಾನಗಳು (ದಬ್ಬೆಗಳು, ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಕಟ್ಟುವುದು, ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ನಿಯಂತ್ರಣ), ದಾಖಲೆಗಳು.

ಪರಿವಿಡಿ : ಪುಟಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ 12 **ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :** 199
ಕೀವುಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಕುರುಗಳು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಸೆಳವು, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಶೀತ, ಅತಿಸಾರ, ಕಿವಿ ನೋವು, ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ, ಕೀಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುನೋವು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಗಜಕರ್ಣ (ಹುಳುಕಡ್ಡಿ), ಕಜ್ಜಿ, ಕಣ್ಣುನೋವು (ಅಂಗಣ್ಣು), ಹಲ್ಲುನೋವು, ಅಲ್ಸರ್ (ಹುಣ್ಣು), ವಾಂತಿ, ಜಂತುಗಳು, ದಾಖಲೆಗಳು.

ಅನುಬಂಧ 12.1 ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳ ಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು.

ಅನುಬಂಧ 12.2 ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ.

ಅಧ್ಯಾಯ 13 **ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ದಾಖಲೆ :** 233
ದಿನಚರಿ ದಾಖಲೆಗಳು (ಕುಷ್ಠರೋಗ, ಮಲೇರಿಯಾ, ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸೇರಿಸಿದ ಬಾವಿಗಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್, 0–5 ವರ್ಷಗಳ ಮಕ್ಕಳು, ಅರ್ಹದಂಪತಿಗಳು, ನಿರೋಧ್ ವಿತರಣೆ, ಸೇವ್ಯಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳ ವಿತರಣೆ, ಜನನ ಮತ್ತು ಮರಣಗಳು, ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)

ಅಧ್ಯಾಯ 14 **ಸಾಮಾನ್ಯ ಔಷಧೀಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು :** 243
ಅಜಮೋರ, ಶುಂಠಿ, ಬಿಲ್ವ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮಾದಳ, ಮೆಣಸು, ಬೇವು, ಮದೀನಾ, ತುಳಸಿ.

ಜನ ಇರುವಲ್ಲಿಗೆ ಸಾರಿ
ಕೂಡಿ ಅವರೊಡನೆ ಬಾಳಿ
ಅವರಿಂ ಕಲಿತು
ಒಲವಿಂ ಕಾಣುತಲವರ
ಅರಿವಿನ ಬುನಾದಿಯ ಮೇಲೆ
ಅವರುಳ್ಳುದ ಬಳಸಿ
ಬಾಳುವೆಯ ಸೌಧವ ರೂಪಿಸಿ.
ನಾಯಕರು ಶ್ರೇಷ್ಠರೆನೆ,
ನೀವು ನಮ್ಮವರೆನುವರು ಜನರು
ಉತ್ತಮರೆನೆ
ಒಲವಿಂದ ಸ್ತುತಿಸುವರು.
ಉತ್ತಮಕೆ ಕಡಿಮೆಯೆನೆ
ಅಂಥವರಿಗಂಜುವರು
ಅದಕೂ ಕಡಿಮೆಯೆನೆ
ನಿಂದನೆಯ ಮಾಡುವರು.
ಜನರ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರ ರಾಗದೊಡೆ
ಹಲಕೆಲರು ಅವರೊಡನೆ ವಿಶ್ವಾಸ ನೀಗುವರು
ನಂತರದಿ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ದೂರಿಯೇ ದೂರುವರು.
ನಾಯಕರು ಶ್ರೇಷ್ಠರೆನೆ ಅವರ ಕಾರ್ಯವದು ನೆರವೇರಿ ಮುಗಿದಾಗ
ಜನರೆನ್ನುವರು " ಅದ ನಾವೇ ಮಾಡಿದೆವು " ಎಂದು.

— ಹಳೆಯ ಚೀನಿ ಕವನ

ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಸೂಚನೆ : ಗ್ರಾಮವೊಂದರ ಜನರು ಅಥವಾ ಆ ಗ್ರಾಮ ದೊಡ್ಡ ಗ್ರಾಮವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಅದರ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಸಾವಿರ ಜನರು — ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯ ಸೇವಾವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ (ಪುರುಷ, ಮಹಿಳಾ) ರಿಂದ ಅವರು ಅಗತ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆಯುವರು.

ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ತರುವಾಯ, ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯು, ಈ ಮುಂದಿನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಮರ್ಥನೆನಿಸುತ್ತಾನೆ.

1. ಆರೋಗ್ಯ ತಂಡ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ

1.1. ಅವನ/ಅವಳ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ತಂಡದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಿ.

1.2. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಯೋಜನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಿತಿಯ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಇತರ ಮುಂದಾಳುಗಳು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

1.3. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ಸೂಕ್ತ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

1.4. ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಗಿರುವ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಗುರುತು ಹಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.

1.5. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಹಾಯಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

1.6. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಯೋಜನೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗುಂಪಿನವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು.

1.7. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗಾಗಿ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರಿಗೆ ನೆರವಾಗಿ.

2. ರೋಗಗಳು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಯಬಹುದು

2.1. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನ/ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

2.2. ರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಲು ತಕ್ಷಣ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಿ.

2.3. ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ.

2.4. ಕ್ಷಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಯೋಜನೆಗೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿ.

2.5. ಕುಷ್ಠರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿ.

3. ಮಲೇರಿಯಾ

3.1. ಜ್ವರದ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

3.2. ಎಲ್ಲ ಜ್ವರದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ತೆಳು ರಕ್ತಲೇಪಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ.

3.3. ಗಾಜಿನ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ.

3.4. ಜ್ವರದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರವು ಮಲೇರಿಯಾವೇ ಇರಬಹುದೆಂಬ ಊಹೆಯ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವುದು.

3.5. ರಕ್ತದ ಗಾಜಿನ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಯಾರಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆಯೋ ಅವರ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ವಿಳಾಸಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

3.6. ಮಲೇರಿಯಾ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಆಮೂಲಾಗ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ—ಇವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

3.7. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ದಾಖಲೆ ಇರಿಸಿ.

3.8. ಸಿಂಪರಣೆ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಿಂಪರಣೆ ತಂಡಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ನೀಡಿ.

3.9. ಮಲೇರಿಯಾವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ.

4. ನಿರ್ಮಲ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

4.1. ನಿಯತ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಿಗೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಹಾಯಿಸಿ.

4.2. ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಬಗೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿ.

4.3. ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸೇರಿಸಲಾದ ಬಾವಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬಗೆಗೆ ದಾಖಲೆ ಇರಿಸಿ.

4.4. ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ :

1. ಹೀರುಗುಂಡಿಗಳು.
3. ಕೈತೋಟಗಳು.
3. ಹಸಿರು ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಗಳು.
4. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಶೌಚಗೃಹಗಳು.
5. ಹೊಗೆರಹಿತ ಒಲೆಗಳು/ಚುಲ್ಲಾಗಳು.

4.5. ಈ ಮುಂದಿನ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದವರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ :

1. ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿಲೇ ಮಾಡುವುದು.
2. ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಘನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿಲೇ ಮಾಡುವುದು.
3. ಗೃಹನೈರ್ಮಲ್ಯ
4. ಕೈತೋಟದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು.
5. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಕ್ಕಸುಗಳ ಅನುಕೂಲ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಮಣ್ಣು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚುವುದು.
6. ಹೊಗೆರಹಿತ ಒಲೆಗಳ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು.
7. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ.
8. ಕೀಟ, ಹೆಗ್ಗಣ ಮತ್ತು ಬೀದಿ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿಧಾನ.

4.6. ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಜನತೆಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ.

5. ರೋಗ ನಿರೋಧೀಕರಣ (ಸೋಂಕು ರಕ್ಷೆ)

5.1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೋಗ ನಿರೋಧೀಕರಣ ಅನುಸೂಚಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮುದಾಯದವರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ.

5.2. ರೋಗ ನಿರೋಧೀಕರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

5.3. ಅಂಟು ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧೀಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಮುದಾಯದ ಜನತೆಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ.

6. ತಾಯಂದಿರ ಆರೈಕೆ

6.1. ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆ–ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹೆಸರನ್ನು ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿ.

6.2. ಎಲ್ಲ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಯಾರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೋ ಅಂಥವರನ್ನು ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರ ಬಳಿ ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ.

6.3. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ತನ್ನ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡಿ.

6.4. ತಾಯಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಧನುರ್ವಾತ ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಮುದಾಯದ ಜನತೆಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಧನುರ್ವಾತ ರೋಗ ನಿರೋಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಏರ್ಪಾಡುಮಾಡಿ.

6.5. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ.

6.6. ಎಲ್ಲ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಕಬ್ಬಿಣ ಸತ್ತ್ವದ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿ.

*6.7. ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಿಷೀಕೃತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಅಥವಾ ತರಬೇತಿ ಪಡದ ದಾಯಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಿ.

*6.8. ಜಟಿಲ ಹೆರಿಗೆ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ.

*6.9. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ.

7. ಶಿಶು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆ

7.1. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

---

*ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ.

7.2. ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಮೊಲೆ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪೂರಕ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾವಾಗಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

7.3. ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ.

7.4. ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಶಿಶು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕುರಿತು ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿ.

7.5. ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಅವರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಪಘಾತದಿಂದ ಹೇಗೆ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

8. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಹಾರ

8.1. ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವೆಂದರೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

8.2. ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

8.3. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು (ಜನನದಿಂದ 5 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ)

8.4. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಊಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ಗಳಿರುವ ಔಷಧ ಕೊಡಿ.

8.5. 1-5. ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಿದ "ಎ" ಅನಾಂಗ ಪಾಕವನ್ನು ಕೊಡುವ ರೀತಿ.

8.6. ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

9. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ

9.1. ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಏಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

9.2. ದೊರಕಬಹುದಾದ ಕುಟುಂಬಯೋಜನೆಯ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ.

9.3. ನಿರೋಧ್ ಮಾರಾಟಗಾರರಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಿ, ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ನಿರೋಧನ್ನು ಹಂಚಿಕೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಹಂಚಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಇಡಿ.

9.4. ದಂಪತಿಗಳು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಇಚ್ಛೆಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ (ಪುರುಷ/ಮಹಿಳಾ)ರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಆಗ ಅವರು ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಏರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

9.5. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭನಿವಾರಣೆ (ಎಂಟಿಪಿ) ಸೇವೆಗಳ ಲಭ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ.

10. ಮುಖ್ಯ ಘಟನೆಗಳು

10.1. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಜನನಗಳ ಹಾಗೂ ಮರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಿ.

10.2. ಎಲ್ಲ ಜನನ ಮತ್ತು ಮರಣಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವ ಮಹತ್ತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ.

11. ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

11.1. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿ: ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ (ಪುರುಷ/ಮಹಿಳಾ)ರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

1. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಂದ ಗಾಯಗಳು
2. ನಾಯಿಕಡಿತ
3. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದು
4. ಮೂಳೆಮುರಿತಗಳು
5. ಬಿಸಿಲ ಆಘಾತ
6. ಕೀಟಗಳ ಕಡಿತ
7. ಉಳುಕುಗಳು
8. ಹಾವು ಕಡಿತ
9. ಗಾಯಗಳು

11.2. ಅಪಘಾತ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಧಾನಗಳು.

11.3. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಲಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗೆ ದಾಖಲೆಯನ್ನಿರಿಸಿ.

12. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

12.1. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಮೀರಿದ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ.

1. ಕೀವುಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಕುರುಗಳು
2. ಮಲಬದ್ಧತೆ
3. ಸೆಳವು
4. ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಶೀತ
5. ಅತಿಸಾರ
6. ಕಿವಿನೋವು
7. ಜ್ವರ
8. ತಲೆನೋವು
9. ಅಜೀರ್ಣ
10. ಕೀಲುನೋವು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುನೋವು
11. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು
12. ಗಜಕರ್ಣ (ಹುಳಕಡ್ಡಿ)
13. ಕಜ್ಜಿ
14. ಕಣ್ಣುನೋವು (ಅಂಗಣ್ಣು)
15. ಹಲ್ಲುನೋವು
16. ಅಲ್ಸರ್ (ಹುಣ್ಣು)
17. ವಾಂತಿ
18. ಜಂತುಗಳು

12.2. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಗೂ ಕೊಟ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ದಾಖಲೆಯನ್ನಿಡಿ.

13. ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ದಾಖಲೆ

13.1. ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಬರೆದಿಡಿ.

13.2. ನೀವು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಡಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ 1

ಆರೋಗ್ಯ ತಂಡ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ

1.1 ಅವನ/ಅವಳ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ತಂಡದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಿ

ಆರೋಗ್ಯ ತಂಡಕ್ಕೆ ಸಮುದಾಯದ ಜನತೆಗೆ ಮಧ್ಯೆ ನೀವೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಂಪರ್ಕಸಾಧನವಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಆದುದರಿಂದ ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟವರ್ತಿಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದನ್ನು ಈ ಮುಂದಿನಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು :

1. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ, ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ಈ ಭೇಟಿಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ

   —ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿರಿ.

   *ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಪ್ರಕರಣಗಳಾವುದಾದರೂ ಇದ್ದರೆ,

   *ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆಗಳ ಪ್ರಕರಣಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ,

   *ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಕರಣಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ,

   *ಕುಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಯರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದವರು ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದರೆ,

   *ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಜಗ್ಗದ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪ್ರಕರಣಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ, ಅವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

   —ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕರಣಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ, ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

2. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಆ

ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ.

—ರೋಗನಿರೋಧೀಕರಣ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕರ್ತರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸುವುದು.

—ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಹರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಣ ಅಂತರ ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅರ್ಹ ದಂಪತಿ ಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಅವರನ್ನು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಲಯಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡುವುದು ಅಥವಾ ಅವರನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯು ವುದು.

—ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯ ಹೆಸರನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಗರ್ಭ ಧಾರಿಣಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಎರಡು ಸಲ ಧನುರ್ವಾತ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡುವುದು.

—ಮನೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧ ಸಿಂಪಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಮನೆಗಳನ್ನು ಆ ಬಗ್ಗೆ ಅಣಿಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಔಷಧ ಸಿಂಪರಣೆಯ ನಂತರ ಅದರ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗದಂತೆ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಸುಣ್ಣ ಬಳಿಯದಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಸಿಂಪರಣಾ ತಂಡದವರಿಗೆ ಜನತೆ ಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ನೀಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ವಿಶೇಷ ಸಹಕಾರ ನೀಡಬಹುದು.

3. ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜ್ವರದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಆ ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತ ಲೇಪನಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು.

—ನಿಯತಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಬಾವಿಗಳಿಗೂ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸೇರಿಸುವುದು ಕೋರಿಕೊಂಡವರಿಗೆಲ್ಲ ನಿರೋಧ ಹಂಚು ವುದು.

—ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲೂ

ಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಸತ್ವ ಹಾಗೂ ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಂಚುವುದು.

—ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿರುವ 1 ರಿಂದ 5 ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಪ್ರಾಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 6 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಎ ವಿಟಾಮಿನ್ ಇರುವ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಹಂಚುವುದು.

—ಪ್ರಿಮಾಕ್ವಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ದಾಸ್ತಾನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಲೇರಿಯಾ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ 5 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಆಮೂಲಾಗ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು.

—ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿರುವಂತೆ ಡೆಪೆಸೋನ್ ಮತ್ತು ಮಲ್ಟಿವಿಟಾಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ದಾಸ್ತಾನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿರುವವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅದನ್ನು ವಿತರಣೆ ಮಾಡುವುದು.

—ಇವೇ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮ ಸಮುದಾಯದ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

1.2 ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಿತಿಯು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಇತರ ಮುಂದಾಳುಗಳು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು

ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗಾಗ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಿತಿಯು ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಇತರ ಮುಂದಾಳುಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಕೆಲವರು ಔಪಚಾರಿಕ ಮುಂದಾಳುಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸರಪಂಚರು, ಮಹಿಳಾ ಮಂಡಲದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಇವರೇ ಮುಂತಾದವರು. ಇತರರ ಇಂಥ ಯಾವುದೇ ಪದಧಾರಣ ಮಾಡಿರದಿದ್ದರೂ ಗ್ರಾಮದ ಜನರು ತಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಿ ಬಂದಾಗ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಸಹಾಯ ಕೋರುವ ಸಲುವಾಗಿ ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಮುಂದಾಳುಗಳೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ಸೇವೆಗಳ ಅಥವಾ ಅವರನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇಡುವಂಥ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅವರು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಈ ಮುಂದಾಳುಗಳು ಅವರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಮುಂದಾಳುಗಳು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಾಗೂ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಸಹಾಯಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಶಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಉದಾ : ಸಭೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು, ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು, ವಾಹನ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು, ವಿದ್ಯುತ್ ಜೋಡಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂಬಂಧವಾದ ಕೆಲವೊಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಮಹಿಳಾ ಮಂಡಲ, ಯುವ ಕೃಷಿಕರ ಸಂಘ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಆಯಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸದಸ್ಯರು ಸಹಕರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದ ಮುಂದಾಳುಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳೇನೆಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಈಗ ಇರುವ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯಗತಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಯೋಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರು ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವಾಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಿಕೊಳ್ಳು ಬಗ್ಗೆ ಸಮುದಾಯದ ಮುಂದಾಳುಗಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಹೊಸ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಗ್ರಾಮದ ಮುಂದಾಳುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿದ್ದರೆ ಆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹೊಣೆಯೂ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಸುಳ್ಳು ವದಂತಿ ಹಬ್ಬಿದ್ದರೆ ಅವರ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ, ಏನಾದರೂ ಸಂಶಯ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಅವರು ಶಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

1.3 ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ಸೂಕ್ತ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಭೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ನಿರ್ದೇಶಕ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜನರ ತಂಡದವರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಜನರು ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ನೀವು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆ ಅವಕಾಶಗಳ ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದು.

ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸುಸಂಗತವಾಗಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಗಳ ಭೇಟಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಆ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ನೀರ ನಿಂತ ಹಳ್ಳಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ನೀವು ಆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸುವುದರ ಬದಲಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಮತೂಕದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುನಃ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ತುಂಬಿಸುವ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಗೆ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಅದನ್ನು ದಾಸ್ತಾನು ಇಡುವ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವಾಗ ಮಾತಾಡಬೇಕು, ಅಥವಾ ಮಾತಾಡಬಾರದು ಎಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸಿದ್ದು ಅಥವಾ ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮದುವೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಆ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ಕಾರ್ಯಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ಕುಟುಂಬದ ಯಜಮಾನನೊಡನೆ ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ ನಡೆಯಲಿರುವ ಸಂತಾನ ಶಕ್ತಿಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಿಬಿರದ ವಿಷಯ ವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಮರುದಿನ ಮನೆಗೆ ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಲು ಬರಲಿರುವ ತಂಡದವರಿಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೇಳುವುದು ತೀರ ಅಸಂಗತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯೊಬ್ಬಳಿದ್ದರೆ ತಾಯಿಯ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಅವಳ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಧನುರ್ವಾತ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ನೀಡುವುದು ತಾಯಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ–ಇವು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರತಕ್ಕದ್ದು.

ಮಗುವೊಂದರಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯ ಚಿಹ್ನೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯ ಪೋಷ ಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವ ಕಡೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಎಂದರೆ ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಮಗು ವನ್ನು ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಸಲಹೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪ್ರಸವಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯಾದರೆ ಮುಂದಿನ ಮಗುವನ್ನು 3, 4 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಪಡೆಯದಿರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಎಂದರೆ ಅದರಿಂದಾಗಿ ಈ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕಳೆದು ಹೋದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಅವಕಾಶವು ಪ್ರಸವಾ ನಂತರದ ನಿಮ್ಮ ಭೇಟಿಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು. ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಆ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬದ ಅನುಕೂಲತೆಗಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಮಿತಿ ಗೊಳಿಸುವುದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಗಂಡ ಅಥವಾ ಹೆಂಡತಿಯು ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಹರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳತಕ್ಕದ್ದು ಮತ್ತು ಈ ಸೇವೆಗಳಿಗಾಗಿ ಅವರು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸತಕ್ಕದು.

ಮಹಿಳೆಯು ಈಗಾಗಲೇ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಅಳವಡಿಸುವ ಸಾಧನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕದ್ದು ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದಿದ್ದರೆ ಪುನಃ ಅಳವಡಿಸುವ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲಾಗಿ ಇತರ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಟ್ಯೂಬಾಕ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಒತ್ತಾಯಪಡಿಸಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಜನರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅವರ ಗತ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಅಗತ್ಯತೆ ಗಳು ಇವುಗಳ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡ ತಕ್ಕದು.

1.4 ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಗಿರುವ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಗುರುತು ಹಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ನಾವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಏನ್ನಾದರೂ ತಿಳಿಸುವುದಾದರೆ ಬರೇ ಶಬ್ದಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಶಬ್ದಗಳ ಗತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕವೂ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದೇಹವ ಇತರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕವೂ ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಜನ ಕೇಳಿ ನಾವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಅವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಅಥವಾ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನೋಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಹೇಳಬೇಕಾದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಈ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(i) ಬಳಸುವ ಶಬ್ದಗಳ ಮತ್ತು ಭಾಷೆಯ ಆಯ್ಕೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಬಳಸುವ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜನರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅರ್ಥ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಜನ ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಅವರು ಸಂಕೋಚಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಶಬ್ದಗಳು ಅವರಿಗೆ ಅಪರಿಚಿತವಾಗಿದ್ದು ಅವನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವೇ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂದೇಶ ನೀಡುವಾಗ ಸರಳವಾದ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಜನರಿಗೆ ಅಪಮಾನವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಬಾರದು ಅಥವಾ ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದ ಪದಪುಂಜುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

(ii) ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳು- ನಮಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಿದ್ದರೆ, ದುಃಖ ಅಥವಾ ಭಯವುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸಂತೋಷದಿಂದಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಜನರು ನಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

(iii) ಪರಸ್ಪರ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು–ನಾವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು

ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ನಾವು ಅವರೊಡನೆ ಇನ್ನೂ
ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

(iv) ಭೇಟಿಯ ಸಮಯ-ಜನರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯವನ್ನು ನಾವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರು ಕರ್ತವ್ಯನಿರತರಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅವರು ದುಃಖಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ನಾವು ಏನು ಹೇಳುತ್ತೇವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಅವರಿಗಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

(v) ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿಳಿಯ ಹೇಳುವುದು-ನಾವು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವಷ್ಟನ್ನು ಹೇಳದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಹೇಳಿದುದು ಏನೆಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಅವರು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಬೇಸರವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವರು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

(vi) ಕಂಠಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ-ನಾವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರಬೇಕು. ನಾವು ಮಾತನಾಡುವ ಧ್ವನಿ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಆದೇಶ ಕೊಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ತೀವ್ರ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು. ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ದಯದಾಕ್ಷಿಣ್ಯದ ಮಾತುಗಳು ನಾಟುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು.

(vii) ಬರಹ ಮೂಲಕವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವುದು—ನಾವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಬರೆದು ತಿಳಿಸುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಶಬ್ದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಜನರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವಂತಹ ಮತ್ತು ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಅವರು ಅದನ್ನು ಓದುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

(viii) ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ-ನೀವು ಒಂದು ರೀತಿ ಹೇಳಿ ಮತ್ತೊಂ

ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಜನರು ನೀವು ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಂಬು ವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವತಃ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಜನರು ನಾವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ನಂಬುತ್ತಾರೆ.

(ix) ಸರಳ ಸಂದೇಶಗಳು—ನಾವು ಒಂದೇ ಸಲ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬಾರದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಗೊಂದಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯ ಗಳೊಂದಿಗೆ ಗೌಣ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಾರದು.

(x) ಸಾಮಾನ್ಯ ವೇದಿಕೆ—ನಾವು ಜನರು ಏನು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ಹೇಗೆ ಆಲೋಚಿಸಿದ್ದಾರೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

(xi) ಕೇಳುವುದು—ನಾವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಾವು ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಡ ಬಹುದು. ನಾವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಕೇಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡರೆ ನಾವು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಇದು ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹೇಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗತ್ತದೆ. ಜನರು ಮಾತನಾಡದೆಯೆ ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮತ್ತು ಅವರು ಆಡುವ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾತಿನ ಧಾಟಿ ಹಾಗೂ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳು ವುದು ಇನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾದುದು.

(xii) ಅನುಸರಣ ಕ್ರಮ—ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಸಂದೇಶಗಳಿಗೆ ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳೇನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಸಂದೇಶಗಳು ಅವರನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ದೃಢ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

(xiii) ಯೋಜನೆ—ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹು ದೆಂದು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಯೋಚಿಸಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕು (ಸಂಪರ್ಕ ಮಾರ್ಗ)

ಎಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ನಮ್ಮ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಅವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಯೋಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭಾಗಶಃ ಸರಿಯಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ಪೂರ್ತಿ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿರುವ ಸಂದೇಶಗಳು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಸುಳ್ಳುಸುದ್ದಿಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಸುಳ್ಳು ಸುದ್ದಿಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೇ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಸಂಶಯವುಂಟಾಗದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಷಯಗಳ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಯೋಜನೆಯ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಇಂಥ ವದಂತಿಗಳು, ಸಂಶಯಗಳು, ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಜನತೆ ಪಡೆಯದಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಸಮುದಾಯದ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಿದಂತಹ ಇಂಥ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನೀವು ಜಾಗೃತರಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಜಾಗೃತರಾಗಿದ್ದು ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವರು ಸರಿದಾರಿಗೆ ತರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿಮ್ಮದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

1.5 ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಹಾಯ ಧನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

ಶಿಕ್ಷಣ ಸಹಾಯಧನಗಳು, ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತೆ ಸಾಧನಸಾಮಗ್ರಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಹಾಯಕಗಳು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡುವ ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಭಿತ್ತಿಚಿತ್ರಗಳು, ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟುಗಳು (ಒಂದೊಂದಾಗಿ ತೋರಿಸುವ ಚಿತ್ರಗಳು) ಫ್ಲಾಶೇಕಾರ್ಡುಗಳು, ಫೋಟೋಗ್ರಾಫಿಗಳು ಫ್ಲಾನೆಲ್‌ಗ್ರಾಫ್‌ಗಳು ಮಾದರಿಗಳು, ವಾಸ್ತವಿಕ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಅಥವಾ ಶ್ರವಣ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಾದ ರೇಡಿಯೋ, ಟೇಪ್‌ರೆಕಾರ್ಡು, ಕೀರ್ತನೆಗಳು ಅಥವಾ ಪವಾಡಗಳು ಇವೇ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೇಳಬಹುದಾದವುಗಳು ಉದಾ : ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು, ದೂರದರ್ಶನ, ಬೊಂಬೆಯಾಟ, ಚಿತ್ರಕತೆ ಅಥವಾ ನಾಟಕ ಇವೇ ಮುಂತಾದವುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿರುಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಹಲವಾರು ಸಾಧನಸಾಮುಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಸಹಾಯಕಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಬಹುದು. ನೀವು ಕಾಗದ ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಪೈಂಟ್, ಕತ್ತರಿ ಮತ್ತು ಗೋಂದುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಾಳು ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು, ಎಂದರೆ ಹಳೆಯಬಟ್ಟೆ, ಚಿಂದಿ, ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದ, ರಟ್ಟು ತುಂಡುಗಳನ್ನು, ಹಳೆಯ ಸಂಕೀರ್ಣ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಇವೇ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮದೇ ಆದಂತಹ ಸಹಾಯಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಜನತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜನರಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದ ಜನರಿಗೆ ಬಳಕೆಯಾಗಿರುವ ಸ್ಥಳೀಯ ವಿಶೇಷ ಸಂಪರ್ಕ ವಿಧಾನವಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಂಬೆ ಯಾಟ, ನಾಟ್ಯ, ನಾಟಕ, ಪವಾಡ, ಕೀರ್ತನೆ, ಲಾವಣಿ, ಚಿತ್ರಕತೆ, ಮಡಿಕೆಯ ಗೋಡೆಚಿತ್ರಕಲೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಒಳಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿ ಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ನಾವು ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಬಳಸುವ ಯಾವುದೇ ಸಹಾಯಕ ಸಲಕರಣೆಗಳು.

—ಆ ತಂಡದವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿರಬೇಕು.

—ತಂಡದವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಕಿವಿಯಾರೆ ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವಂತಿರಬೇಕು.

—ಬಳಸುವ ಭಾಷೆ, ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳು ಜನರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಿರಬೇಕು.

—ಇವುಗಳೆನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ ನಿಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

1.6 ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಯೋಜನೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗುಂಪಿನವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು.

1. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯ ಹೇಳುವುದು

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾವನೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯಚರಣೆಗೆ ತರಲು ಸಿದ್ಧವಾಗದಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದೇಹ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗೆ—ಕುಟುಂಬದ ಯಜಮಾನ ಅಥವಾ ಅತ್ತೆ ಇವರುಗಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಅವರಿಗೆ ವಾಸ್ತವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ನೀವು ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(i) ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ನೀವು ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.

(ii) ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶುಭಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ವಾಡಿಕೆಯಂತೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ, ಕುಶಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಉದಾ–ಹಿರಿಯರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುವುದು.

(iii) ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಹೇಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಅದನ್ನು ಶಾಂತಚಿತ್ತರಾಗಿ ಕೇಳಿ.

(vi) ಅಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಪರಿಹಾರ ನಿರ್ಣಯಿಸದೆ ತಾವು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದುನ್ನು ಅವರೇ ನಿರ್ಧರಿಸುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಿ.

(v) ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಒರಟಾಗಿ ಅಥವಾ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ.

(vi) ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಮೀರಿರುವ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡಬೇಡಿ.

(vii) ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಿ. ಅವರ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವುದಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿ.

(viii) ನಿಮ್ಮ ಭೇಟಿಯ ಕಾಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸ ಬೇಡಿ.

(ix) ಯಾವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಆಗಾಗ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ. ಅವಶ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳು ವಂತೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ನೀಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶಂಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿ. ಅವಶ್ಯ ಇರುವುದಾದರೆ ಯಾವುದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಯನ್ನು ಅಥವಾ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಿ.

2. ತಂಡಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯ ಹೇಳುವುದು

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ತಂಡ ದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ,

—ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಅನುಭವಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಬದಲಾವಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

—ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

—ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಒಂದು ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ತಾವೆಲ್ಲರೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಿರುವುದಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

—ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ತಾವು ಕೈಗೊಂಡ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಇಡೀ ತಂಡದ ಬೆಂಬಲವಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೊದಲೇ ಪಂಚಾಯತಿ ಸಭೆ ಸೇರಿಸುವ ಅಥವಾ ಮಹಿಳಾಮಂಡಳಿಗಳಲ್ಲಿ ತಂಡದವರ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಆ ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತಂಡಗಳವರು ಭಾಗವಹಿಸು ವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ನೀವು ಚೌಪಾಲಿ ಅಥವಾ ಯಾರಾದರೂ ಓಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜನರು ಗುಂಪು ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಆ ಗುಂಪಿನವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸುವುದು.

ಆ ಗುಂಪಿನವರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಈ ಮುಂದಿನವುಗಳನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು :

(i) ಗುಂಪು ಬಹು ದೊಡ್ಡದಿರಕೂಡದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಪರಮಾವಧಿ
ಸಂಖ್ಯೆ ಸುಮಾರು 20 ಜನರಾಗಿರಬೇಕು.

(ii) ಒಂದು ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸುವುದಾದರೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಈ
ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

—ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಆ ವಿಷಯದ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ
ವಿಷಯದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

—ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ವಿಷಯ, ಚರ್ಚೆಯ
ದಿನಾಂಕ, ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳ ಇವುಗಳನ್ನು ಸದಸ್ಯರಿಗೆ
ತಿಳಿಸಬೇಕು.

—(ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಒಬ್ಬರು ಎದುರುಬದಿರಾಗಿ
ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ) ಆಸನಗಳ ಏರ್ಪಾಡು
ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

—ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಸಹಾಯಕ ಸಾಧನ
ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು
ಹೇಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

(iii) ಗುಂಪಿನವರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ವಿಷಯ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿ
ಕೊಡಿ. ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಗೆ - ಈ
ಮುಂದಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿ.

—ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಅದು ಮುಂದುವರಿಯುವಂತೆ
ಮಾಡಿ.

—ಮುಂದಿನ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುವ ಸದಸ್ಯರು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ
ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡದಿರುವಂತೆ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿ.

—ಮಾತನಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನಿರುವ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು
ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು
ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ,

—ಯಾವುದೇ ಒಂದು ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವಂತೆ
ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

—ಕೈಗೊಂಡ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ತಂಡ
ಸದಸ್ಯರಿಗಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿ.

(iv) ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಸೋದಾಹರಣವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಅವಶ್ಯ ಕಂಡುಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ದೃಶ್ಯ ಸಹಾಯಕಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ.

(v) ಗುಂಪು ಸಭೆಗಳ ಅನುಸರಣ ಕ್ರಮವಾಗಿ

—ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡುವುದು.

—ಗುಂಪಿನ ತೀರ್ಮಾನದ ಮೇಲೆ ಆಧರಿಸಿ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು.

1.7 ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗಾಗಿ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರಿಗೆ ನೆರವಾಗಿ —

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರದ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರು ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೂಹ ಸಭೆಗಳು, ಚಲನಚಿತ್ರ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಪ್ರದರ್ಶನಗಳು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಚಾರಗಳು, ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೊಡುವಂಥ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಯೋಜನೆಯ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮುಂದಾಳುಗಳಿಗೆ ಆ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು ಇವೇ ಮುಂತಾದವು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿದೆ.

ನೀವು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಬಹುದು. ಅವರಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವೊಂದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

1. ಈ ಮುಂದಿನ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದ ಮುಖಂಡರುಗಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.

—ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವ ದಿನಾಂಕ, ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳ.

—ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಶೌಚಗೃಹಗಳ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು, ಭಾಷಣಕಾರರಿಗೆ ವೇದಿಕೆ, ವಿದ್ಯುತ್ ಜೋಡಣೆಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

—ಭಿತ್ತಿ ಚಿತ್ರಗಳು, ಪ್ರಕಟಣಪಟ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹಲಗೆ ಬೇಲಿ, ಅಲಂಕಾರಗಳು, ಸ್ಥಳೀಯ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏರ್ಪಾಡು.

2. ಸಮುದಾಯದ ಇತರ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ, ಎಂದರೆ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಗ್ರಾಮ ಸೇವಕರು, ಸೇವಿಕೆಯರು, ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯ ಕರ್ತರು ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ದಾದಿಯರು ಮುಂತಾದವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ಇವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯ ಇರುವಂತೆ ಅವರ ನೆರವನ್ನು ಕೋರಿ.

3. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಮುದಾಯದ ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಧ್ವಜ ಪತಾಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಭಿತ್ತಿ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಇವೇ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರು ಭಾಗಿಗಳಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಥಳೀಯ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಒಂದು ಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

4. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ತಂಡದೊಡನೆ ಸಹಕರಿಸಿ, ಎಂದರೆ ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು, ದೈಹಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಪೂರೈಕೆ ಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸಣ್ಣ ಪಂಗಡದವರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಇವೇ ಮುಂತಾದವು.

5. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಅನುಸರಣ ಕ್ರಮವಾಗಿ

—ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವರವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು.

—ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ತಂಡಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು.

—ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಯೋಜನೆಯ ಪ್ರವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಅಧ್ಯಾಯ 2

ರೋಗಗಳು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಯಬಹುದು

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ವಸ್ತುಗಳ ಅಥವಾ ಕೀಟಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲರ, ವಿಷಮ ಶೀತಜ್ವರ, ಪೋಲಿಯೋ ವೈರೈಟಿಸ್ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಮಲೇರಿಯ, ಫೈಲಾರಿಸಿಸ್, ಕುಷ್ಠ, ಕ್ಷಯ, ದಡಾರ, ನೆಗಡಿ ಟ್ರಕೋಮಾ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಸೇರುತ್ತವೆ.

2·1 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನ ಕಾರ್ಯಕರ್ತಳ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ವಿಧದ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ.

ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಆಗ ಅವನು ಆ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

1. ಬೇಧಿ, ವಾಂತಿ, ಕಾಮಾಲೆ ಮತ್ತು ಹುಳುಗಳು ಬೀಳುವುದು.
2. ನಡುಕದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಥವಾ ನಡುಕವಿಲ್ಲದ ಜ್ವರ.
3. ಜ್ವರದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳು.
4. ಕೆಂಪಾದ ಅಥವಾ ಕೆಂಪಿಲ್ಲದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೀರು ಸೋರುವುದು.
5. ಕತ್ತು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದು.
6. ಮಕ್ಕಳ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲತೆ.

2·2 ರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಲು ತಕ್ಷಣ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ರೋಗದ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಲು ನೀವೇ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ :

ರೋಗ ಚಿಹ್ನೆಗಳು/ಲಕ್ಷಣಗಳು	ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು
1. ಬೇಧಿ, ವಾಂತಿ, ಕಾಮಾಲೆ ಮತ್ತು ಹುಳುಗಳು ಬೀಳುವುದು	(i) ನೀರು ಹಾಕಿದರೆ ಹೋಗುವಂಥ ಕಕ್ಕಸುಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವಲ್ಲಿ ಮಲ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯನ್ನು ನೊಣಗಳು ಮುತ್ತದಂತೆ ಹೂತುಬಿಡಿ. (ii) ರೋಗಿಯು ಕೊಳೆಯಾದ ಉಡುಪು ಮತ್ತು ಹಾಸಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನ ಮೂಲಕ್ಕೆ ದೂರವಾಗಿ ಒಗೆಯಿರಿ ಅವನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. (iii) ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯಲು ತಿಳಿಸಿ. (iv) ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಎಲ್ಲ ಮೂಲಗಳಿಗೂ ಕ್ಲೋರಿನನ್ನು ಸೇರಿಸಿ (v) ರೋಗಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟು... ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ... ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ... ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೆ... ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ... ಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿ... ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (vi) ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರವನ್ನು ನ... ಗಳು ಮುತ್ತದಂತೆ ಮುಚ...

	(vii) ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು, ಆಹಾರವನ್ನು, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಎಳೇ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.
	(viii) ತಿನ್ನಲು ಬಳಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರೋಗಿಯು ಬಳಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
2. (ಎ) ನಡುಕದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜ್ವರ.	3ನೇ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ನೋಡಿ.
(ಬಿ) ನಡುಕವಿಲ್ಲದ ಜ್ವರ.	(i) ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಡಿ.
3. ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜ್ವರ	(i) ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಡಿ.
	(ii) ರೋಗಿಯನ್ನು ಕತ್ತಲೆಯ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ.
	(iii) ರೋಗಿಯು ಬಳಸಿದ ಯಾವುದೇ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟುಬಿಡಿ ಅಥವಾ ಹೂತುಬಿಡಿ.
	(iv) ರೋಗಿಯ ಉಡುಪು ಮತ್ತು ಹಾಸಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆದು, ಕುದಿಸಿ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ.
4. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೋರುವುದು	(i) ರೋಗಿಯ ಟವೆಲ್, ಕರವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಉಪಯೋಗಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

	(ii) ಜನರಿಗೆ ನೊಣಗಳು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ.
5. ಕತ್ತು ಬಿಗಿಯಾಗಿರುವುದು	(ii) ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಡಿ.
6. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಅದರ ದುರ್ಬಲತೆ	(i) ರೋಗಿಯನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ.
	(ii) ನೀರು ಹಾಕಿದರೆ ಹೋಗುವ ಕಕ್ಕಸುಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವಲ್ಲಿ ಮಲವನ್ನು ನೊಣಗಳು ಅದರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಹೂತುಬಿಡಿ.

ನಿಮಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂಥಹ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ವಿವರಗಳಿಗೆ 12ನೇ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ನೋಡಿ.

2.3 ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿ

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳಿವೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ನೀವು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು.

1. ಕ್ಷಯ, ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಧನುರ್ವಾಯು, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಉರಿತ ರೋಗ ಪೋಲಿಯೋಮೈಲೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.

2. ಘನ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಅನುಪಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಕಸಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು.

3. ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಶುಚಿಯಾದ ನೀರಿನ ಮೂಲದಿಂದ ಶೇಖರಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

4. ಕಕ್ಕಸುಗಳು ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗ ಅಥವಾ ಮಲವನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚುವುದು.

5. ಆಹಾರದ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವ.

6. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು, ನೊಣಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಕೀಟಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ.

7. ಇಲಿಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ.

8. ಬೀದಿನಾಯಿಗಳ ನಿರ್ಮೂಲ.

9. ಜನಬಾಹುಳ್ಯದ ಹತೋಟಿ.

10. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು.

ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಚಿಹ್ನೆ ಅಥವಾ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಂಡು ...ದ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ತಕ್ಷಣ ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಿ. ...ೋಗವು ಹರಡದಂತೆ ಹೇಗೆ ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದರ ...ಗ್ಗೆ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು (2 2ನೇ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ನೋಡಿ).

2.4 ಕ್ಷಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಯೋಜನೆಗೆ ಸಹಕಾರ

ಕ್ಷಯ ಒಂದು ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು ಅಂಟುರೋಗ. ...ದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಗುಲುತ್ತದೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಯವನ್ನು ಉಗುಳಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ...ದಲ್ಲಿ ಕ್ಷ-ಕಿರಣದ ಮೂಲಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಿ ...ನ್ನು ಕೊಡುವ ಮೂಲಕ ಕ್ಷಯವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶ ...ಲ್ಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ...ಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಸರಬ...ಜು ಮಾಡುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ...ರ್ಷವಾದರೂ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಕ್ಷಯದಿಂದ ಸುರಕ್ಷೆ ನೀಡಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಿ. ಜಿ. ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ/ಕರ್ತೆಳು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಷಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಯೆಂದರೆ 15 ದಿವಸಗಳಿಗೂ ಮೀರಿದ ಕಫದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ರಕ್ತ ಉಗುಳುವುದು. ಉಳಿದ ಇತರ ಚಿಹ್ನೆಗಳೆಂದರೆ ಜ್ವರ, ಎದೆನೋವು, ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವ ದುರ್ಬಲತೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು.

ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ನೀವು ರೋಗಿಗೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡಬಹುದು :

1. ಇಂಥ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಕ್ತ ಉಗುಳುವ ಅಥವಾ 2 ವಾರಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಕಂಡಲ್ಲಿ, ಅವನನ್ನು ರೋಗ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಇಂಥ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ/ಕರ್ತೆಗೂ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಅವಶ್ಯಕ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

2. ಕ್ಷಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯನ್ನು ನೀವು ಕಂಡಾಗ (ಅಂಥ ರೋಗಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯು ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನ/ಬಳಿ ದೊರೆಯುವಂತಿರಬೇಕು). ಅವನಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರೆಸಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಮಧ್ಯೆ ನಿಲ್ಲಿಸದೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲು ಆ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಂದ ಅವನು ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ. ನೀವು ಅವರ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.

3. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿರುವ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಯನ್ನು ನೀವು ಕಂಡಾಗ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅವನ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಅವನನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಿ.

4. ಬಿ. ಸಿ. ಜಿ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಗುರುತು ಎಡತೋಳಿನ ಮೇಲೆ ಕಾಣಸದಿರುವಂಥ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಅವರ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಅವರ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ (ಪುರುಷ/ಹೆಂಗಸು) ಬಿ. ಸಿ .ಜಿ. ರೋಗನಿರೋಧಕ

ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಡಲು ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

5. ರೋಗಿಗೆ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಉಗಿಯದಿರಲು ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಹಾಗೂ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಅಡ್ಡವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ.

2.5 ಕುಷ್ಠರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರ

ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ಕುಷ್ಠವು ಒಂದು ರೀತಿ ಕ್ರಿಮಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕುಷ್ಠರೋಗವಿರುವ ಜನಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರದ ಮತ್ತು ಧೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಂಬಂಧವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಕುಷ್ಠರೋಗವಿರುವವಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅದು ಹರಡಲು ಕಾರಣರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶೇ.20 ರಷ್ಟು ಜನರು ಮಾತ್ರ ಈ ರೋಗವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹರಡಲು ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು :

1. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಯ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಕಲೆಗಳಿರಬಹುದು. ಇದು ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಕಲೆಯಿಂದ ನವೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಈ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆವರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಲೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಕೂದಲು ಉದುರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.. ಈ ಕಲೆಗಳ ಲಘು ಸ್ಪರ್ಶ ಅಥವಾ ನೋವಿಗೆ, ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದರೆ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ತಂಪಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

2. ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದ ಚರ್ಮ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮುಖ, ಕಿವಿಗಳು, ಹಣೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮ ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿಉಬ್ಬಿ, ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿ ಅಥವಾ ಜಿಡ್ಡಾಗಬಹುದು.

3. ಕಡಿಮೆಯಾದ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶಾನುಭವವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಇರುವ ಸೂಜಿ ತಲೆಯಷ್ಟು ಅಥವಾ ಬಟಾಣಿಕಾಳಿನಷ್ಟು ದಪ್ಪವಾದ ಗಂಟುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

4. ಹುಬ್ಬಿನ ಕೂದಲುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಉದುರಿ ಹೋಗಬಹುದು.

5. ಕೈ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳು ಮರಗಟ್ಟಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಹಿಡಿತ ಬಡಿತವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಷ್ಠರೋಗಿಯು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಸುಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಯಾವುದಾದರೂ ಒರಟಾದ ವಸ್ತುವಿಗಾಗಿ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ತನ್ನ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಗಾಯ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಚೂಪಾದ ಕಲ್ಲು ಅಥವಾ ಮುಳ್ಳುಗಳ ಸ್ಪರ್ಶಾನುಭವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಗಾಯವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಧೀರ್ಘಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಈ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿರುವಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳು ಹಾಳಾ ಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳು ಗಾಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಹಾಳಾ ಗುವುದರಿಂದ ಪಾದವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಮೂಗಿನ ಮತ್ತು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ಮೂಳೆಗಳು ಹಾಳಾಗುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಮೂಗು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳು ಉದುರಿಹೋಗುತ್ತವೆ.

7. ರೋಗಿಗೆ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತ (ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ದಿಂದಾಗಿ ತನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು ರೋಗಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ (ಒಂದೇ ಸಮನೆ) ತೆರೆದು ಕೊಂಡಿದ್ದು ಧೂಳು ಕಣಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆತನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು. ಇದು ನಂಜಾಗಿ (ಹುಣ್ಣಾಗಿ) ಕುರುಡಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ರೋಗಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಬಹುದು :

1. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಚಿಹ್ನೆ ಅಥವಾ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಕಂಡರೆ ಆತನಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೋ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೋ ಅಥವಾ ಕುಷ್ಠರೋಗ ತಪಾಸಣಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೋ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹೋಗಲು ತಿಳಿಸಿ. ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯ ಕರ್ತರಿಗೆ ಈ ಚಿಹ್ನೆ ಅಥವಾ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಅವರು ಈ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ವಿವರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

2. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳೂ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿರುವ ಅವಧಿಯವರೆಗೂ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. (ವಿಚಾರಿಸಿ). ನೀವು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಡೆಪ್ಸೋನ್ (ಡಿ. ಡಿ. ಎಸ್.) ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರು ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಅವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಂಚುತ್ತಾ ಹೋಗಬಹುದು. ಅವಶ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಹೊಸದಾಗಿ ಡೆಪ್ಸೋನನ್ನು ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರಿ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮೂರು ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ಬಿಳಿ– 100 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ. ಮಾತ್ರೆಗಳು

ನೇರಳೆ- (ಕಂದು) 50 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ. ಮಾತ್ರೆಗಳು

ಹಳದಿ- 25 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ. ಮಾತ್ರೆಗಳು

ಡೆಪ್ಸೋನ್ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಪ್ರಮಾಣ ಈ ರೀತಿ ಇದೆ :

ವಯಸ್ಕರಿಗೆ : ಅಂಟು ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ 50 ರಿಂದ 100 ಗ್ರಾಂ (ಎಂದರೆ 1/2 ದಿಂದ ಬಿಳಿ ಮಾತ್ರೆ ಅಥವಾ 1 ರಿಂದ 2 ನೇರಳೆ ಮಾತ್ರೆಗಳು ರೋಗಿಯ ತೂಕಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಕೊಡಬೇಕು. ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುವ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ.

ವಯಸ್ಕರು : ಅಂಟು ರೋಗಿಯಲ್ಲದಿರುವಲ್ಲಿ 50 ರಿಂದ 100 ಮಿ ಗ್ರಾಂ. (ಎಂದರೆ 1/2 ರಿಂದ 1 ಬಿಳಿ ಮಾತ್ರೆ, ಅಥವಾ 1-2 ಕಂದು ಮಾತ್ರೆ). ರೋಗಿಯ ತೂಕಾನುಸಾರ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹೇಳುವವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ.

ಮಕ್ಕಳು : 2-7 ವರ್ಷ 12.5 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ. ನಿಂದ 25 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ (ಎಂದರೆ 1/2 ದಿಂದ) ಹಳದಿ ಮಾತ್ರೆ ಪ್ರತಿದಿನ.

8-14 ವರ್ಷಗಳ-25 ರಿಂದ 50 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ. (ಎಂದರೆ 1-2 ಹಳದಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅಥವಾ 1/2 ದಿಂದ 1 ಕಂದು ಮಾತ್ರೆ) ಪ್ರತಿದಿನ.

ಅಂಟುರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜೀವಮಾನ ಪೂರ್ತಿ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುವ ಅವಧಿಯುವರೆಗೆ ಅಂಟುರೋಗಿಯುಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೂರುವರ್ಷಗಳು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸೂಚಿಸುವವರೆಗೆ. ಡೊಪ್ಸನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮೊದಲು ಮೂರು ದಿನಗಳು ರೋಗಿಯು ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗಬಹುದು, ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು. ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಿಸುವಿಕೆ, ಅಜೀರ್ಣ ಎಂದು ದೂರಬಹುದು. ರೋಗಿಯು ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ಅವಧಿಯುವರೆಗೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ರೋಗಿಯು ಡೆಪ್ಸೂನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆತನಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ (ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿ 1 ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲೂ 7 ದಿನಗಳು).

ರೋಗಿಯು ಕುಷ್ಟಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ವಾರದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ದಿನ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿ ರೋಗಿ ತನ್ನ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ತಿಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಪುಸ್ತಕದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಡೊಪ್ಸನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳ ಸರಳ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಇಡಿ. (13ನೇ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ನೋಡಿ).

3. ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡಿ :

(i) ಕುಷ್ಠ ಅನುವಂಶೀಯುವಲ್ಲ. ಅದು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಪಾಪ ಅಥವಾ ದೇವ ರ ಶಾಪದಿಂದಲೂ ಆದದ್ದಲ್ಲ. ಅದು ಕುಷ್ಠರೋಗಾಣುಗಳಿಂದಾದದ್ದು

(ii) ಪ್ರಾರಂಭ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

(iii) ರೋಗವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ಕುರೂಪು ಮತ್ತು ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

(iv) ಆದ್ದರಿಂದ ಜನರು ಕುಷ್ಠದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರತಿಸಿ ತಕ್ಷಣ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ

(v) ಕುಷ್ಠದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳೂ ಸೋಂಕು ಹರಡದಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸೋಂಕಿನ ಭಯದಿಂದ ಬೇರೆ ಇಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ರೋಗವು ಸೋಂಕು ಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ರೋಗಿಯು ಇತರರಿಂದ ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಂದ, ಆತ ಸೋಂಕು ರಹಿತನಾಗುವವರೆಗೂ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

(vi) ಕುಷ್ಠವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಊನ ಮತ್ತು ಕುರಡಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಕೈ. ಕಾಲು, ಕಣ್ಣು, ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(vii) ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಗಲೇ ಊನವಾಗ ತೊಡಗಿದ್ದರೆ ಆತನುಭೃತಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಅಂಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಪುನಃ ಚೇತನಗೊಂಡು ಸಮಾಜದ ಉಪಯುಕ್ತ ಸದಸ್ಯನಾಗಲು ಕಲಿಯಬೇಕು.

(viii) ಕುಷ್ಠ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅನುಕಂಪದಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅವರು ರೋಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವರು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ರೋಗಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡದೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ರೋಗವು ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

(ix) ಕುಷ್ಠವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕಬಾರದು. ಆತನು ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ವರಮಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಹಕರಿಸಬೇಕು. ಅಲೆಮಾರಿ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಯು ಕ್ರಮವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸತತ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಅಧ್ಯಾಯ 3

ಮಲೇರಿಯಾ

3.1 ಜ್ವರದ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ

ಮಲೇರಿಯಾದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ಮುಂದಿನವು :

1. ಜ್ವರ
2. ನಡುಕ
3. ಬೆವರುವುದು

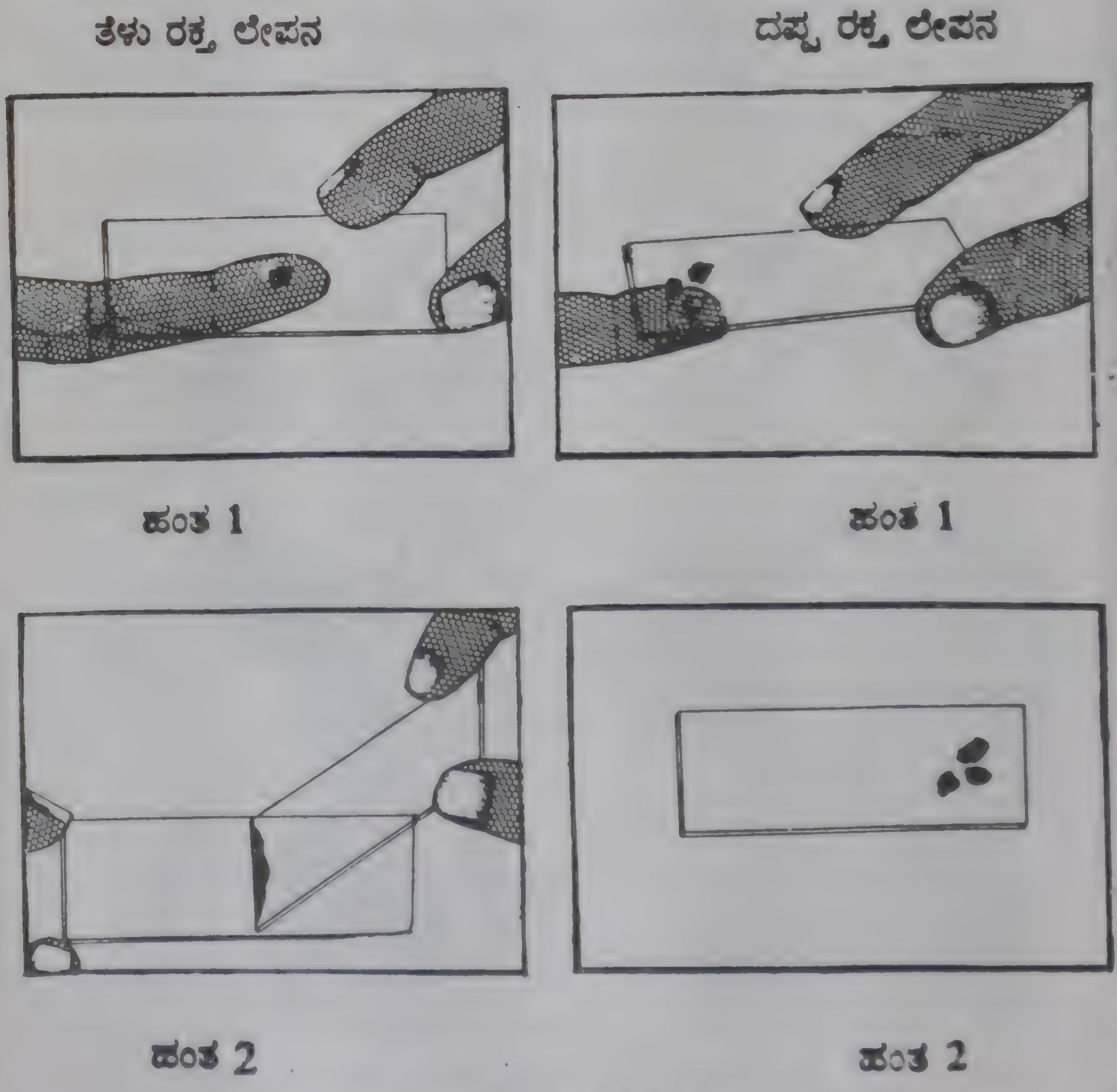
ದದ್ದು, ಅತಿಸಾರ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮುಗಳಂಥ ರೋಗಚಿಹ್ನೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದ ಜ್ವರದ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು, ಯಾವಾಗಲೂ ಮಲೇರಿಯಾ ಪ್ರಕರಣಗಳೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಿ.

ಚಿತ್ರ 3.1 ಜ್ವರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಬಗೆ

ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಷ್ಣತಾಮಾಪಕವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೈಯ ಹಿಂಬಾಗದಿಂದ ಹಣೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿನೋಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಜ್ವರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. (ಚಿತ್ರ 3.1 ನೋಡಿ)

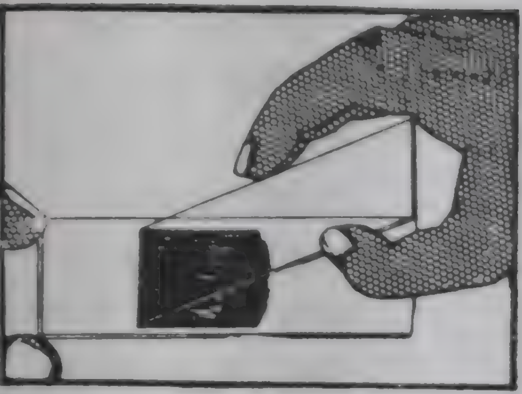
3.2 ಎಲ್ಲ ಜ್ವರದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ತೆಳು ರಕ್ತಲೇಪನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ

ರೋಗಿಯು ಮಲೇರಿಯಾ ಪೀಡಿತನೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ರಕ್ತಲೇಪನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. (ಚಿತ್ರ 3.2 ನೋಡಿ) ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಎಡಗೈ ಮಧ್ಯದ ಅಥವಾ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಡಗೈಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ, ನಂತರ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ;



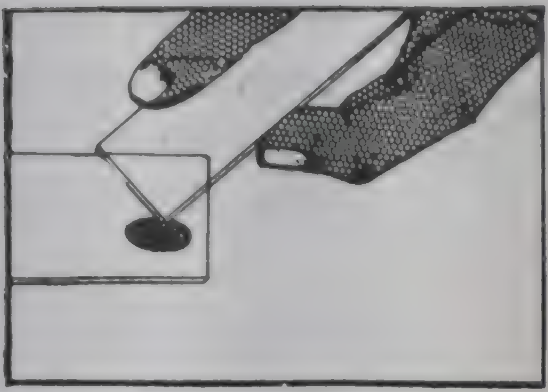
ಚಿತ್ರ 3.2 ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ತೆಳು ರಕ್ತಲೇಪನಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು

ತೆಳು ರಕ್ತಲೇಪನ

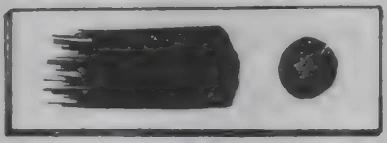


ಹಂತ 3

ದಪ್ಪ ರಕ್ತಲೇಪನ



ಹಂತ 3



ಚಿತ್ರ 3.2 ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ತೆಳು ರಕ್ತಲೇಪನಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು

(i) ಚುಚ್ಚುವ ಸಲುವಾಗಿ ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

(ii) ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಮದ್ಯಸಾರದಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಪಡಿಸಿ.

(iii) ಮತ್ತೊಂದು ಚೂರು ಹತ್ತಿಯ ಉಣ್ಣೆಯಿಂದ ಬೆರಳ ತುದಿಯನ್ನು ಒರೆಸಿ ಒಣಗಿಸಿ.

(iv) ಹೇಜ್'ಡಾರ್ನ್ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಬೆರಳ ತುದಿಯ ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿ.

(v) ರಕ್ತವು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿಯಲು ಬಿಡಿ.

(vi) ರಕ್ತದ ಮೊದಲ ಹನಿಯನ್ನು ಬಟ್ಟು ಬಿಡಿ ಅಥವಾ ತೆಳುಪಟಲವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ.

(vii) ನಂತರದ ರಕ್ತದ ಹನಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

ತೆಳು ರಕ್ತಲೇಪನ	ದಪ್ಪ ರಕ್ತಲೇಪನ
(viii) ಗಾಜಿನ ಫಲಕದ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ತನಿಯಾದ ರಕ್ತದ ಒಂದು ಹನಿಯನ್ನು ಇರಿಸಿ.	(viii) ಗಾಜಿನ ಫಲಕದ ಎಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತನಿಯಾದ ರಕ್ತದ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಹನಿಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ. ಗಾಜಿನ ಫಲಕವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ, ರಕ್ತದ ಹನಿಗಳು ಗಾಜಿನ ಫಲಕದ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
(ix) ಮತ್ತೊಂದು ಗಾಜಿನ ಫಲಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರಕ್ತವು ಅದರೊಡನೆ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ.	(ix) ಮತ್ತೊಂದು ಗಾಜಿನ ಫಲಕದ ಮೂಲೆಯಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಕಲಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಒಂದು ಸೆಂ. ಮಿ. ವ್ಯಾಸದ ದುಂಡು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಿಯಿರಿ.
(x) ರಕ್ತ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಫಲಕವನ್ನು (ಸ್ಪ್ರೆಡರ್) ರಕ್ತವು ಅದರೊಂದಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿಲ ಫಗಾಜಿನ ಕದ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಎಡ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ.	(x) ರಕ್ತದ ಲೇಪನವನ್ನು ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಊದುವುದನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಫಲಕವನ್ನು ಅಲುಗಿಸುವುದನ್ನಾಗಲೀ ಮಾಡಬೇಡಿ.
(xi) ರಕ್ತದ ಲೇಪನವನ್ನು ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಊದುವುದನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಫಲಕ	

ವನ್ನು ಅಲುಗಿಸುವುದ
ನ್ನಾಗಲೀ ಮಾಡಬೇಡಿ.

(xii) ರಕ್ತ ಲೇಪನವು ಒಣಗಿದ ನಂತರ, ನಿಮಗೆ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳ ಗನುಸಾರವಾಗಿ, ಸೀಸದಕಡ್ಡಿಯಿಂದ, ತೆಳು ಪಟಲಕ್ಕೆ ನೀಡಲಾದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಬರೆದು ಗುರುತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

3.3 ಗಾಜಿನ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ

ರಕ್ತದ ಲೇಪನವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ :

(i) ರೋಗಿಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲಾದ ನಿಗದಿತ ನಮೂನೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಜಿನ ಫಲಕವನ್ನು ಸುತ್ತಿಡಿ. (ಅನುಬಂಧ 3.1 ನೋಡಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಬಗೆಗಿನ ರಕ್ತದ ಲೇಪಗಳ ವರದಿ)

(ii) ಗಾಜಿನ ಫಲಕವನ್ನು, ಅದೇ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಈಗಾಗಲೇ ರವಾನೆ ರುಜು ಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟ ಮತ್ತು ವಿಳಾಸ ಬರೆದ ಲಕೋಟೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ.

(iii) ದಿನದ ಕೆಲಸದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಗಾಜಿನ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಅಂಚೆಗೆ ಹಾಕಿ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನು ಗಾಜಿನ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

4 ಜ್ವರದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರವು ಮಲೇರಿಯಾವೇ ಇರಬಹುದೆಂಬ ಊಹೆಯ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವುದು.

ಜ್ವರದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪಟಲಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ, ಮಲೇರಿಯಾ ಇರಬಹುದೆಂಬ ಊಹೆಯ ಮೇಲೆ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನು ನೀಡಿ :

ವಯಸ್ಸು	ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ಔಷದ ಪ್ರಮಾಣ. (150 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ. ಮೂಲಪದಾರ್ಥ
0–1 ವರ್ಷ	75 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. (1/2 ಮಾತ್ರೆ)
1–4 ವರ್ಷಗಳು	150 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. (1 ಮಾತ್ರೆ)
4–8 ವರ್ಷಗಳು	300 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. (2 ಮಾತ್ರೆಗಳು)
8–14 ವರ್ಷಗಳು	450 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. (3 ಮಾತ್ರೆಗಳು)
14– ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು	600 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. (4 ಮಾತ್ರೆಗಳು)

3.5 ರಕ್ತದ ಗಾಜಿನ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಯಾರಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆಯೋ ಅವರ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ವಿಳಾಸಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ತಿಳಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಕೊ ತ್ತಾನೆ. ಈ ಭೇಟಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಟಿಪ್ಪಣಿ. ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿಕೊಂ ರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅವನಿಗೆ ನೀಡತಕ್ಕದ್ದು

3.6 ಮಲೇರಿಯಾ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಮೂಲಾಗ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡ ವಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಇವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ನೀಡಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದ ಲೇಪಗಳು ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಸತೋಪ ಜೀವಿಗಳ ಇರು ಯನ್ನು ತೋರುವವನೋ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುವರು. ಅವನು ಅ ಲಾಗ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ನಿಮಗೆ ಬೋಧಿಸುವನು. ಅವನು ನಿ ಪ್ರಿಮಾಕ್ವಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು (2.5 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ. ಮೂಲಪದಾರ್ಥ) ನಿಮಗೆ ನೀ ವನು. ನೀವು, ಯಾರ ರಕ್ತಲೇಪವು ಮಲೇರಿಯಾ ಇರುವುದನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿ ವುದೋ ಅಂಥವರನ್ನು 5 ಅನುಕ್ರಮಿಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಭೇಟಿ ಮಾ ತಕ್ಕದ್ದು.

ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಅಮೂಲಾಗ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿ :

1–4 ವರ್ಷಗಳು	ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 1 ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ 5 ದಿನಗ
4–8 ವರ್ಷಗಳು	ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 2 ಮಾತ್ರೆಗಳಂತೆ 5 ದಿನಗ

8–14 ವರ್ಷಗಳು   ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 4 ಮಾತ್ರೆಗಳಂತೆ 5 ದಿನಗಳು
18 ವರ್ಷಗಳು ಮತ್ತು ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 6 ಮಾತ್ರೆಗಳಂತೆ 5 ದಿನಗಳು
ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು

ಚನೆ : (i) ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬಾರದೆಂದು ರೋಗಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

(ii) ರೋಗಿಯ ತುಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಬೆರಳ ಉಗುರುಗಳು ನೀಲಿಬಣ್ಣ ವಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ಮೂತ್ರವು ಮಸುಕಾದ ಕೆಂಗಂದು ಬಣ್ಣವಿದ್ದರೆ ಪ್ರಿಮಾಕ್ವಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಡಿ. ತಕ್ಷಣವೇ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

(iii) ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗಾಗಲೀ ಪ್ರಿಮಾಕ್ವಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಡಿ.

3.7 ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ದಾಖಲೆ ಇರಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಪುಸ್ತಕದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು, ನೀವು ರಕ್ತ ಪಟಲಗಳನು ಸಿಕೊಂಡ ಮತ್ತು ಮಲೇರಿಯಾ ಇರಬಹುದೆಂಬ ಊಹೆಯ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದ ಮತ್ತು ಆಮೂಲಾಗ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ಜ್ವರದ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ದಾಖಗಾಗಿ ಇರಿಸಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ 13 ನೋಡಿ)

3 ಸಿಂಪಡಣೆ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಿಂಪರಣೆ ತಂಡಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾದ ಓಡುಗು ತಲೆದೋರಿದಾಗ ಸಮುದಾ ಜನರು ಸಿಂಪಡಣೆ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ತಂಡಗಳಿಗೆ ಸಿಂಪಡಣೆ ಕಾರ್ಯಚರಣೆ ನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿತ ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿರುತ್ತವೆ :

1. ಸಮುದಾಯದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಜನರಿಗೆ ಸಿಂಪಡಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
2. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಇಡೀ ಸಮುದಾಯದ ಅಂಗೀಕರಿಸುವುದೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

3. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಟಿಸುವವನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸುವಂತೆ ಅವರ ಮನವೊಲಿಸಿ.
4. ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿನ ಸಿಂಪಡಣೆ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ನೆರವಾಗುವಂಥ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆಯುಳ್ಳಂಥ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
5. ಪೂಜಾ ಕೋಣೆಗಳು, ಅಡುಗೆಮನೆ ಮತ್ತು ಜಾನುವಾರುಗಳ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಮನೆಗಳ ಒಳಭಾಗಗಳಿಗೂ ಸಿಂಪಡಣೆ ಮಾಡಲು ಸಿಂಪಡಣೆ ತಂಡಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಾವಕಾಶವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗೃಹಸ್ಥನಿಗೂ ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಿಂಪಡಣೆಗಾಗಿ ಮನೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿ.
   (ಎ) ಎಲ್ಲ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅಳವಡಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು.
   (ಬಿ) ಎಲ್ಲ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಹೊದಿಕೆಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚುವುದು.
   (ಸಿ) ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಶುಗಳು ಮೇವನ್ನು ಕಪಾಟುಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಡುವುದು.
   (ಡಿ) ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಜಾನುವಾರುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು.
7. ಸಿಂಪಡಣೆಯ ನಂತರ, ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ :
   (ಎ) ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದ ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಗೆಯುವುದು.
   (ಬಿ) ಸಿಂಪಡಣೆ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ 10 ರಿಂದ 12 ವಾರಗಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಗೋಡೆಗಳ ಧೂಳು ಝಾಡಿಸಕೂಡದು. ತೊಳೆಯಬಾರದು ಅಥವಾ ಪುನಃ ಸಾರಣೆ ಮಾಡಬಾರದು.
8. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಅಥವಾ ಸಿಂಪಡಣೆ ತಂಡವು ನಿಮಗೆ ನೀಡುವ ಯಾವುದೇ ಇತರ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

3.9 ಮಲೇರಿಯಾವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಒಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಮುಖ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಗಳ ಪೈಕಿ ಮಲೇರಿಯಾ ನಿವಾರಣೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯವೂ ಒಂದು.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳ ಬಗೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡಲು ದೊರೆಯುವಂಥ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ :

1. ಮಲೇರಿಯಾ ಹರಡುವ ರೀತಿ.
2. ಜ್ವರವಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಣತಕ್ಕದ್ದು.
3. ಜ್ವರವಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ರಕ್ತಪಟಲಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸತಕ್ಕದ್ದು.
4. ಸಿಂಪಡಣೆ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಿಂಪಡಣೆಗಾಗಿ ಮನೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಿಂಪಡಣೆಯ ನಂತರ ಮನೆಯನ್ನು ಸೂಚನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯವು ಸಹಕರಿಸತಕ್ಕದು.
5. ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರು ನಿಂತ ನೀರಿಗಾಗಲಿ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಿದು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ನೀರಿಗಾಗಲಿ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ ಕೊಡತಕ್ಕುದ್ದಲ್ಲ.
6. ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರು, ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತದಿಂದ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಹೊದ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದೆಡೆ, ಜಾಲರಿ ಪರದೆಗಳು ಅಥವಾ ಸೊಳ್ಳೆಪರದೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು.

ಅನುಬಂಧ 3.1

ಮಲೇರಿಯಾ ಬಗೆಗಿನ ರಕ್ತದ ಲೇಪಗಳ ವರದಿ

(ಕಾರ್ಯಕರ್ತನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದುದು)

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ .... ಉಪಕೇಂದ್ರ ....

ರವಾನೆ ದಿನಾಂಕ ....

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ವಿಳಾಸ ....

ಗ್ರಾಮ	ಮನೆ ಸಂಖ್ಯೆ	ಕುಟುಂಬದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನ ಹೆಸರು	ರೋಗಿಯ ಹೆಸರು	ವಯಸ್ಸು	ಲಿಂಗ	ರಕ್ತ ಲೇಪದ ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾದ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	ಲೇಪ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ದಿನಾಂಕ	ಫಲಿತಾಂಶ			ಮಿಶ್ರ	ಷರಾ
									ಎಫ್	ವಿ	ಮಲೇರಿಯಾ		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

ಸೂಚನೆ : ಈ ನಮೂನೆಯು ದ್ವಿಪ್ರತಿಯಲ್ಲಿರತಕ್ಕದು ಮತ್ತು ಎರಡು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ತಜ್ಞನಿಗೆ ಕಳುಹಿಸತಕ್ಕದು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ ಅವನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರತಿಯನ್ನಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕನಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವನು.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನ ಸಹಿ ....

ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ತಜ್ಞನ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನಾಂಕ ....

ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ತಜ್ಞನ ಸಹಿ ....

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಅಧ್ಯಾಯ 4

ನಿರ್ಮಲ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

4·1 ನಿಯಮಿತ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಿಗೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಹಾಯಿಸಿ

ಹೆಚ್ಚಿನವರು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಅದನ್ನು ಕುದಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದ ...ದ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೂಲವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ.

ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲುಷಿತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ :

1. ಜಲಮೂಲದ ಸಮೀಪ ಅಥವಾ ಜಲಮೂಲದಲ್ಲಿಯೇ ಜನರು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಮಾಡುವುದು.
2. ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜನರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು.
3. ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅದರ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಜನರು ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡುವುದು.
4. ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅದರ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು.
5. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೂಲದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಶೌಚಗೃಹಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಹೀರು ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು.
6. ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಮುಚ್ಚದ ಧಾರಕಗಳಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬುವುದು.
7. ನೀರನ್ನು ಸೇದಲು ಕೊಳಕಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

ಮಾನವನ ಮಲದಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾದ ನೀರು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ...ಾಗಬಲ್ಲದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ರೋಗಗಳು ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಗಳ ...ಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ– ಕಾಲರ ಮತ್ತು ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ. ...ಾನವನ ಮಲದಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾದ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಕರುಳಿನ ಹುಳಗಳೂ ...ರಬಲ್ಲವು.

4.2 ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಬಗೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿ

1. ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಬರುವ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅತಿಸಾರ ವ್ಯಾಧಿಗಳು, ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕಾಲರಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.

2. ಕ್ಲೋರಿನ್ ಹಾಯಿಸಿದ ಕೊಳ, ಕೆರೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ತರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮುನ್ನ ಕುದಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಂತೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ.

3. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಭಾವಿಗಳನ್ನು ಮಲಿನತೆಯಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸತಕ್ಕದು :

(ಎ) ಬಾವಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದ ದಂಡೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು.

(ಬಿ) ಹೊರಗಡೆಗೆ ಇಳಿಜಾರಾಗಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಎರಡು ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದ ಜಗಲಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು.

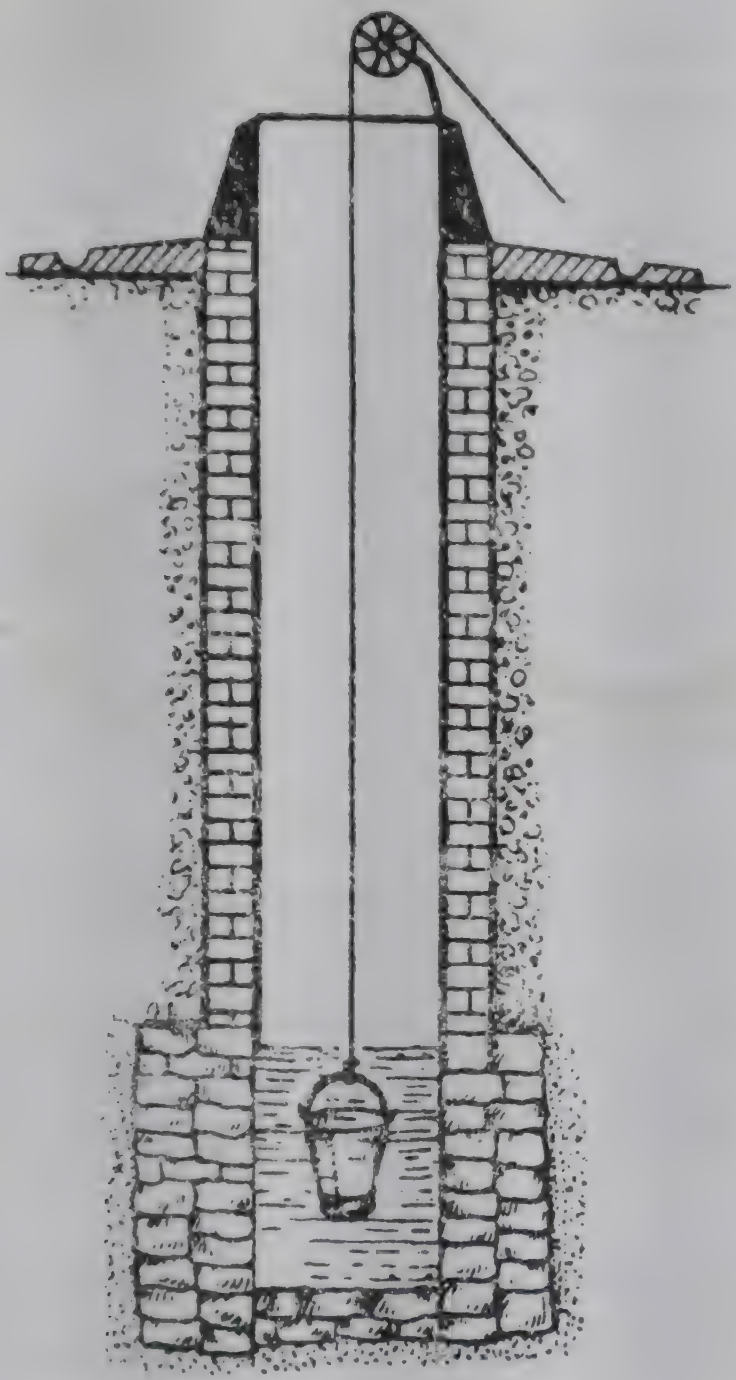
(ಸಿ) ಅನುಪಯುಕ್ತ ನೀರು ಹೀರು ಗುಂಡಿಗೆ ಹರಿಯುವಂತೆ ಜಗಲಿಯ ಹೊರ ಅಂಚಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಚರಂಡಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು.

(ಡಿ) ರಾಟೆಯಿಂದ ನೀರು ಸೇದಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಕೆಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

(ಇ) ಭಾವಿಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದನ್ನಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು.

(ಎಫ್) ಭಾವಿಯು ನಾದುರಸ್ತು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ನಿರ್ಮಲವಾದ ತೆರೆದ ಭಾವಿಯ ಚಿತ್ರ, 4.1 ನೋಡಿ.

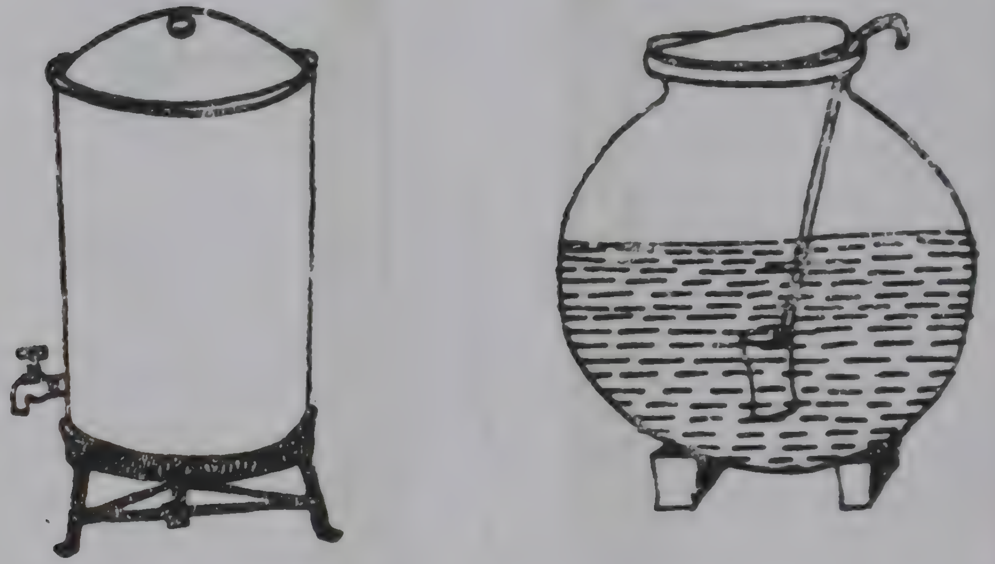


ಚಿತ್ರ 4.1–ನಿರ್ಮಲವಾದ ತೆರೆದ ಬಾವಿ

4. ಕ್ಲೋರಿನ್ ಹಾಯಿಸಿದ ನೀರಿನ ರುಚಿ ಭಿನ್ನವಾದರೂ, ಅದು ಕುಡಿಯಲು ಸುರಕ್ಷಿತ.

5. ನೀರನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಧಾರಕಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. (ಚಿತ್ರ 4.2 ನೋಡಿ)

6. ತಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೂಲ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳು
ವುದು ಇಡೀ ಸಮುದಾಯದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.



ಚಿತ್ರ 4.2– ನೀರನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತೆಗೆಯುವುದು

ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ– ನೀರಿನ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸೇರಿಸುವುದು. ಏಕೆಂದರ ಕ್ಲೋರಿನ್ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಸೋಂಕ ನಿವಾರಕ.

ತೆರೆದ ಬಾವಿಗಳಿಗೆ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸೇರಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಕೊಳಗಳ ಕೆರೆಗಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಇತರ ಮೂಲಗಳಿಗೆ— ನಿಯತ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸೇರಿಸ ವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಹಬ್ಬಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರ ವಾದ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಿಗೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸೇರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ :

1. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳ ಸಂ
ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

2. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಸಮುದಾಯದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಿರಿ.

3. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಭಾವಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿವಾರವೂ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸೇರಿಸಿ.

ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು :

(i) ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು. (ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ 0.5 ಗ್ರಾಂ)
(ii) ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಬಕೆಟ್.
(iii) ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಉದ್ದದ ಹಗ್ಗ ಅಥವಾ ಸರಪಳಿ.

ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಮಾಡಿ :

1. ಅಗತ್ಯಪಡಿಸಲಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ನೀರು ತುಂಬಿದ ನೀರಿಗೆ ಬೆರಸಿ. 20 ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಬಕೆಟಿನ ಹಿಡಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಸರಪಳಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ತಯಾರಿಸಲಾದ ದ್ರಾವಣದ ಬಕೆಟನ್ನು ಬಾವಿಯೊಳಗೆ ಬಿಡಿ.

3. ಬಾವಿಯ ತಳಭಾಗವು ಕಲಕದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ. ಆ ದ್ರಾವಣ ನೀರನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆರೆಯುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಕಟ್ಟನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿ.

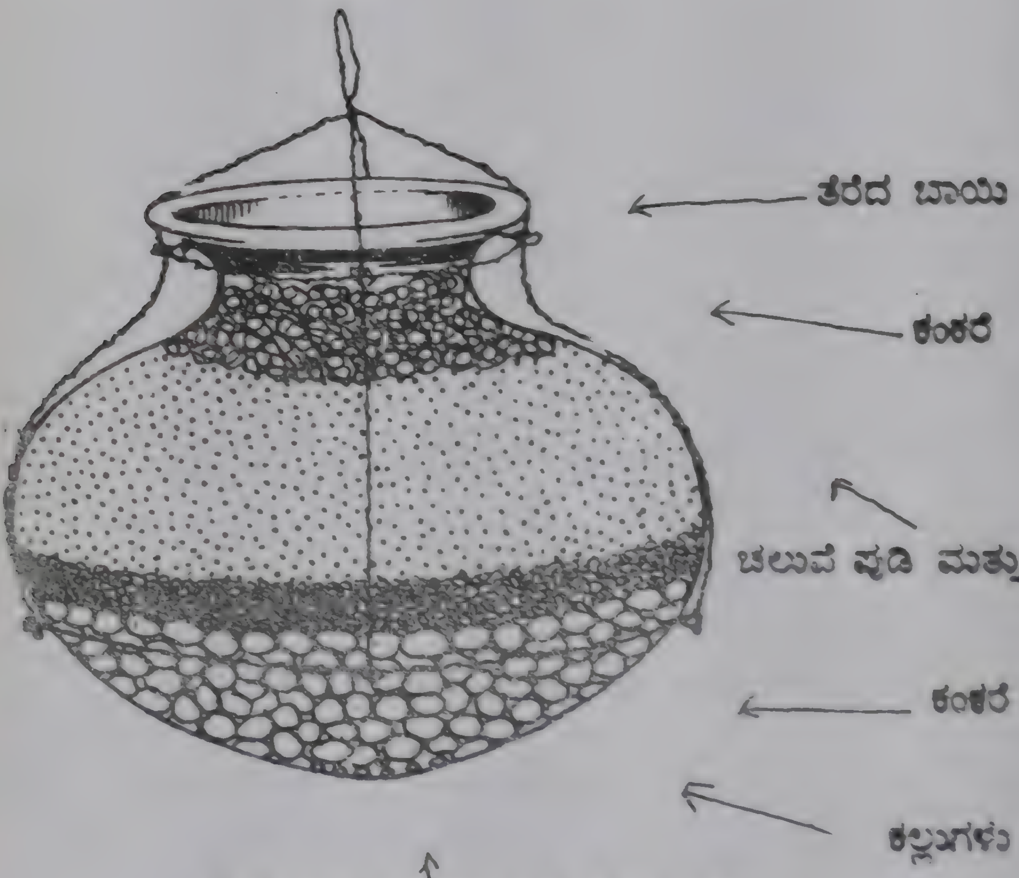
4. ಅನಂತರ, 20 ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಭಾವಿಗಳಿಗೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸೇರಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ಸರಳ ವಿಧಾನವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ :

ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಡಕೆ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ 0.6 ಮಿ.ಮೀ. ವ್ಯಾಸದ 7 ತೂತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಮಡಕೆಯ ತಳಭಾಗವನ್ನು ಸಣ್ಣ

ಸಣ್ಣ ಕಲ್ಲುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಂಕರೆಯ ಒಂದು ಪದರದಿಂದ ಮ
ಇದರ ಮೇಲೆ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ :

1.5 ಕಿ. ಗ್ರಾಂ. ಚೆಲುವೆ ಪುಡಿ.
3 ಕಿ. ಗ್ರಾಂ. ದಪ್ಪ ಮರಳು.
75 ಗ್ರಾಂ. ಸೋಡಿಯಂ ಹೆಕ್ಸಾಮೆಟಾಫಾಸ್ಫೇಟ್.



ಚಿತ್ರ 4.3. ಬಾವಿಗೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸೇರಿಸುವ ಏಕಮಡಕೆ ವಿಧಾನ.

ಮಡಕೆಯ ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಿನವರೆಗೆ- ಕಂಕರೆಯನ್ನು ತುಂಬಿ
ಕೆಯ ಬಾಯಿ ತೆರೆದಿರಲಿ. (ಚಿತ್ರ 4.3 ನೋಡಿ.) ಮಡಕೆಯನ್ನು ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ
ಮಟ್ಟದ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಆಳದಲ್ಲಿ ಇಳಿಯಬಿಡಿ.

ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 20-30 ಜನಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುವಂಥ 9000 ದಿಂದ 1300

ರೆಗೆ ನೀರುಳ್ಳ ಬಾವಿಗೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸೇರಿಸಲು ಇಂಥ ಒಂದು ಮಡಕೆ ಸಾಕು.
ಯೊಳಗಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬದಲಿಸಬೇಕು.

ಈ ವಿಧಾನವು ಒಂದೊಂದು ಮನೆಯ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವಸಿಕ ಬಾವಿಗಳಿಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ತಿಳು ನೀಡತಕ್ಕದ್ದು—

(ಎ) ಮಡಕೆ ಒಡೆಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಬಕೆಟುಗಳನ್ನು ಇಳಿಯ ಬಿಡುವಾಗ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವ ಬಗೆಗೆ.

(ಬಿ) ಮಡಕೆಯನ್ನು ಇಳಿಯಬಿಡಲಾಗಿರುವ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆಂದೇ ಕತ್ತರಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಬಗೆಗೆ.

ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸೇರಿಸಲಾದ ಬಾವಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬಗೆಗೆ ದಾಖಲೆ ಇರಿಸಿ

ಮ್ಮ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸೇರಿಸಲಾದ ಬಾವಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ಮಾಹಿ ನಮೂದಿಸಿ.

ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ

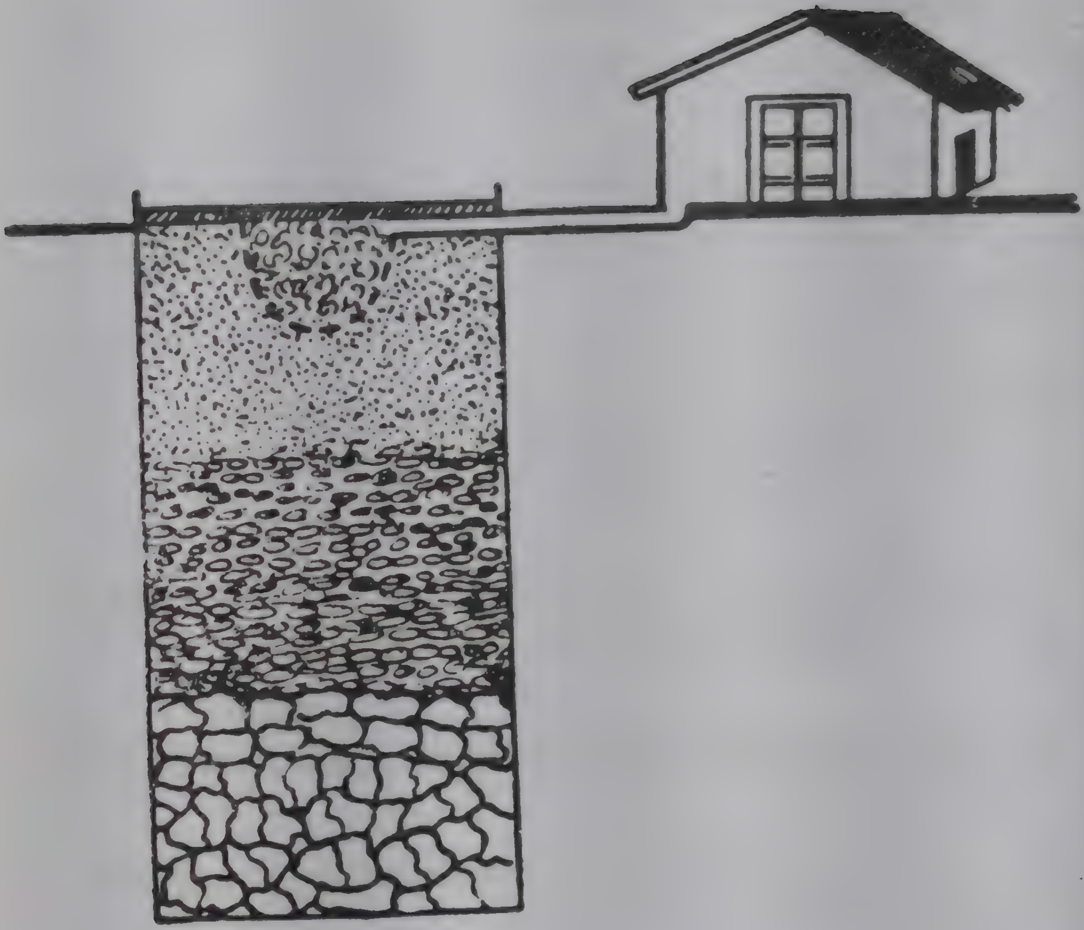
ೀರು ಗುಂಡಿಗಳು

ರು ಗುಂಡಿಗಳು—ಅನುಪಯುಕ್ತ ನೀರನ್ನು ದೂರ ಸಾಗಿಸುವ-ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅವು ಅಗ್ಗ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸುಲಭ.

ರುಗುಂಡಿ ಎಂದರೆ ಆಗೆದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಅಥವಾ ತೀರ ಸಣ್ಣ ಇಟ್ಟಿಗೆ ತುಂಬಿದಂಥ ಗುಂಡಿ. ಮನೆಯಿಂದ ಹರಿಯುವ ಅನುಪಯುಕ್ತ ನೀರು ಮೂಲಕ ಹೀರು ಗುಂಡಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಜಿನುಗ ದೆ. ಇದರಿಂದ, ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಬಾವಿಗಳು ಕಲುಷಿತವಾಗುವ ಅಪಾಯ ಗುತ್ತದೆ.

ರು ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ನಿರ್ಮಿಸಿ. (ಚಿತ್ರ 44 ನೋಡಿ)

01998
COMH 321
N98
COMMUNITY HEALTH CELL
326, V Main, I Block
Bangalore-560034



ಚಿತ್ರ 4.4– ಹೀರುಗುಂಡಿ

2 ಮೀಟರ್ ಆಳ, 1.5 ಮೀಟರ್ ಚೌಕನೆಯ ಅಥವಾ 1.5 ಮೀಟ
ವ್ಯಾಸದ ಒಂದು ಗುಂಡಿಯನ್ನು ತೋಡಿ. ಅದನ್ನು ಲಂಬವಾಗಿ ಮೂರು ಸಮಭ
ಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೀರಾ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಕಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಇಸ
ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕಾಗಿ 3/4 ಪ್ರಮಾಣದ ತೀರ ಸುಟ್ಟ ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳಿಂದ ತುಂ
ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು 1/2 ಪ್ರಮಾಣದ ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅತ್ಯ
ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು 1/4 ಪ್ರಮಾಣದ ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಬೇಕು. ಇದ
ಮಣ್ಣಿನ ಪದರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು.

ಆ ಗುಂಡಿಯೊಳಗೆ. ಮಳೆಯ ನೀರು ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು. ಅದ
10 ಸೆಂ. ಮೀ. ಎತ್ತರದ ದಂಡೆಯಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಮನೆ ಚರಂಡಿಯು, ಶೋಧಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ, ಒಣಹುಲ್ಲು ಮತ್ತು

ಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಯ್ದನಂತರ ಹೀರು ಗುಂಡಿಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೆರವಾಗುವ ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ಹೀರು ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಸೇರತಕ್ಕದು.

ಈ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿಯತಕ್ರಮವಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೊಸ ಒಣಹುಲ್ಲು ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಬೇಕು.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರಂಡಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೀರು ಗುಂಡಿಯ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸತಕ್ಕದು.

ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಅವಧಿಯ ನಂತರ, ಹೀರು ಗುಂಡಿಯು ರೊಚ್ಚು ಹೀರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಅದು ತುಂಬಿ ಹರಿಯಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಗಳು ಅಥವಾ ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು, ಒಣಗಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಹೊಸವನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು.

ಹೀರು ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ನೀರು ನಿಂತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕದಲ್ಲ.

2. ಕೈ ತೋಟಗಳು

ಮನೆಯು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೆ, ಅನುಪಯುಕ್ತ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕೈ ತೋಟಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸುಬಳವಾಗಿ ವಿಲೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅಂಥ ಕೈ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಕುಟುಂಬದವರು ತಮ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ :

(i) ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೈ ತೋಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಇಚ್ಛೆಯುಳ್ಳ ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ.

(ii) ಕೈ ತೋಟವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅದರ ನಿರ್ಮಾಣದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಸಿ.

(iii) ಮನೆಯಿಂದ ಕೈ ತೋಟಕ್ಕೆ ಬರುವ ಚರಂಡಿಯನ್ನು ಕುಟುಂಬವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹಾಗಾಗಿ ನೀರು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

(iv) ಕೈ ತೋಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಸಲು ಯಾವ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಸೂಕ್ತ ಎಂಬ ಬಗೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

3. ಹಸಿರು ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಗಳು

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಗೊಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಅನುಪಯುಕ್ತ ಘನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಸಿರು ಗೊಬ್ಬರ ತಯಾರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತ್ಯಾ ವಿಲೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನದ ಅನುಕೂಲವೆಂದರೆ, ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುವ ಹಸಿರು ಗೊಬ್ಬರವು ಉಪಯುಕ್ತ ಕೃತಕ ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ :

(i) ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಇಚ್ಛೆಯುಳ್ಳ ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ, ಮತ್ತು ಆ ಬಗೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

(ii) ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಹಸಿರು ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ :

(ಎ) ಗುಂಡಿಯು ಮನೆಯ ಸಮೀಪವಿರತಕ್ಕದ್ದು, ಆದರೆ, ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಿಂದ ದೂರವಿರತಕ್ಕದು.

(ಬಿ) 4 ಮೀಟರ್ x 3 ಮೀಟರ್ x 1.25 ಮೀಟರ್‌ಗಳು ಅಥವಾ 3 ಮೀಟರ್ x 2 ಮೀಟರ್ x 1 ಮೀಟರ್ – ಪ್ರಮಾಣದ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ತೋಡಿ.

(ಸಿ) ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಅದರೊಳಗಿನ ಪದಾರ್ಥ ಭೂ-ಮಟ್ಟದಿಂದ 30 ಸೆಂ. ಮೀ. ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೆ, 3.1 ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಸ ಮತ್ತು ಸಗಣಿಯನ್ನು ಪದರ ಪದರಗಳಾಗಿ, ತುಂಬುವಂತೆ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿ. ಅತ್ಯಂತ ಮೇಲಿನ ಪದರವು ಕಸದಿಂದ ಕೂಡಿರತಕ್ಕದು.

(೬) ತುಂಬಿದ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ ನಂತರ ಆ ಹಸಿರು ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಕೃತಕ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

(೭) ಗುಂಡಿಯು ತುಂಬಿದ ನಂತರ, ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಅಗೆಯಿರಿ.

೪. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಶೌಚಗೃಹಗಳು

ಮಾನವನ ಮಲದ ಅನೈರ್ಮಲ್ಯಕರ ವಿಲೇವಾರಿಯು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗ ಹರಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ :

(i) ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಕೂರುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು.

(ii) ಕಲುಷಿತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು.

(iii) ಕಲುಷಿತವಾದ ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು.

(iv) ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು.

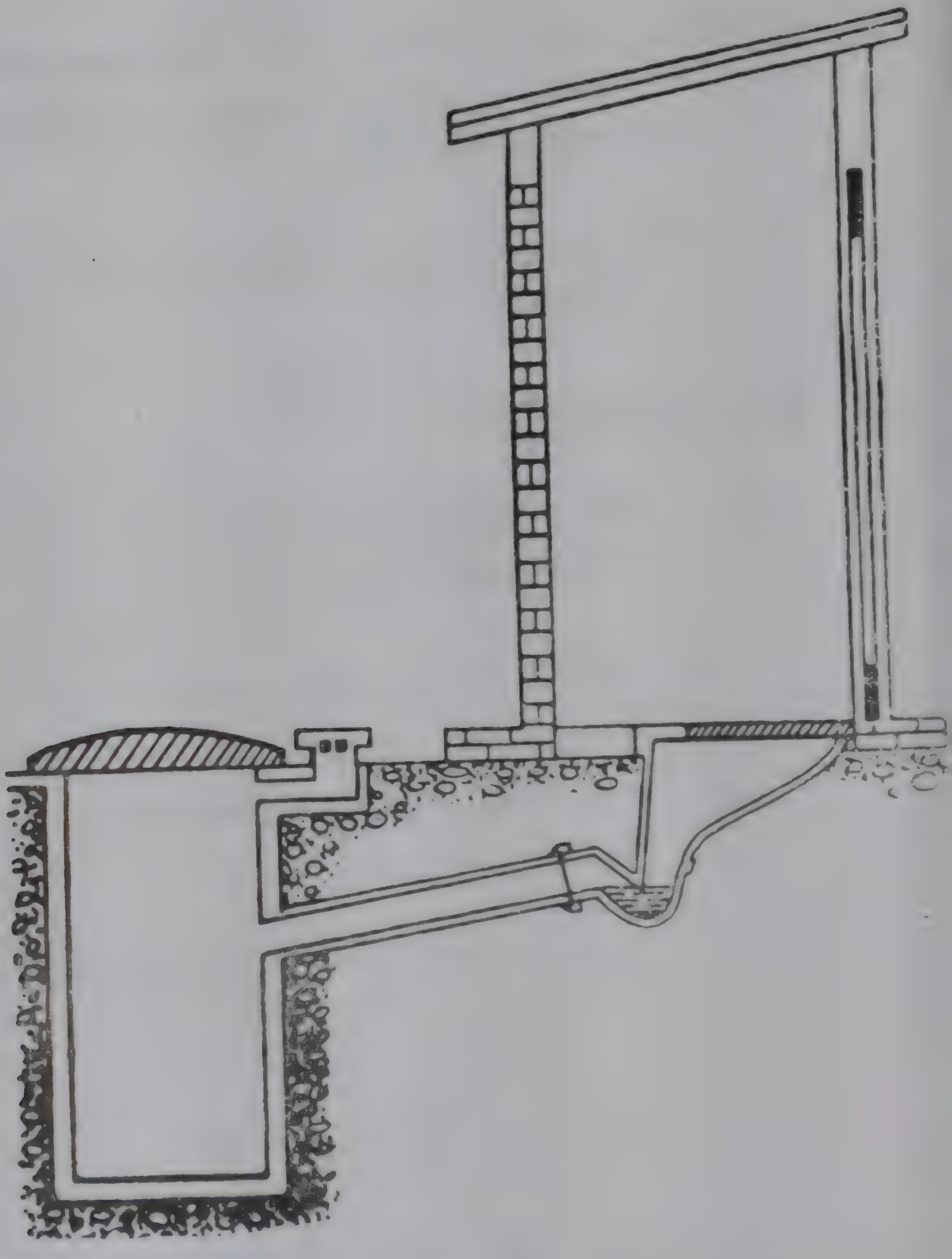
ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಶೌಚಗೃಹಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಾನವ ಮಲವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಲೆ ಮಾಡುವುದು, ಮೂಲತಃ ಮನೆಯ ಮಾಲೀಕನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

ಶೌಚಗೃಹವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಶಕ್ತರಲ್ಲದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಯಲುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರಿಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ–ಒಂದು 'ಖುರ್ಪಿ' ಸಹಿತವಾದ ಚಿಕ್ಕ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ತೋಡುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡತಕ್ಕದ್ದು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾದ ನಂತರ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚತಕ್ಕದ್ದು.

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಶೌಚಗೃಹವೆಂದರೆ, ನೀರಬಿರಡೆ ಮಾದರಿಯ ಶೌಚಗೃಹ; ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆರ್‌ಸಿಎ ಅಥವಾ ಪಿಆರ್‌ಎಐ ಮಾದರಿ (ಚಿತ್ರ 4.5 ನೋಡಿ)

ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿರುತ್ತವೆ :

(i) ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೌಚಗೃಹಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ನಿವಾಸಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ.



ಚಿತ್ರ 4.5–ನೀರಬಿರಡೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಶೌಚಗೃಹ.

(ii) ಈ ನಿವಾಸಿಗಳು ಶೌಚಗೃಹವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆಯ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ತಿಳಿದು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

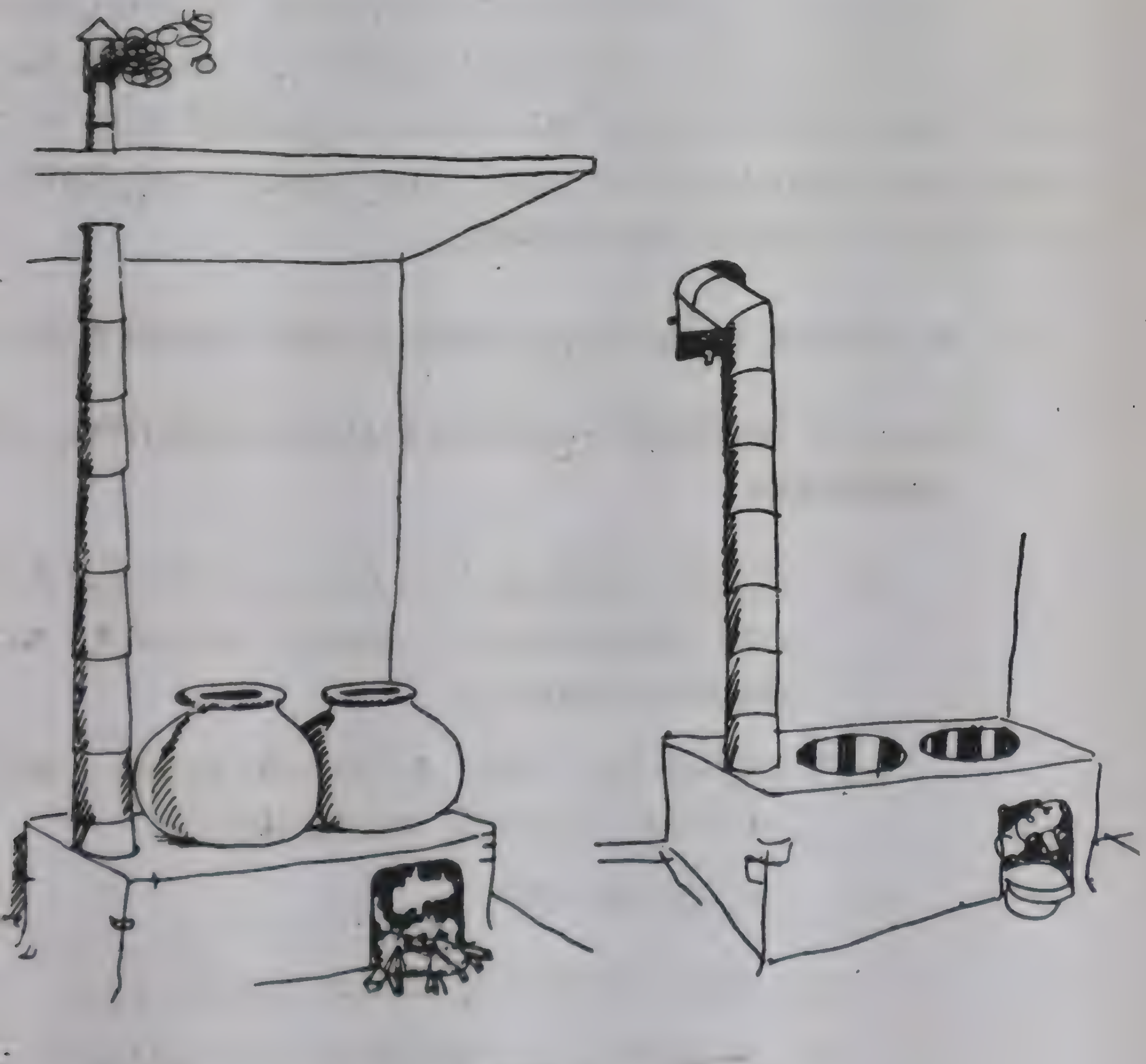
(iii) ಶೌಚಗೃಹವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಾಧನಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಕ್ಷೇತ್ರಾ ವೃದ್ಧಿ ಅಧಿಕಾರಿಯಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾ ಮಾಡಿ.

(iv) ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನು ಅಥವಾ ಕ್ಷೇತ್ರಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಧಿಕಾರಿಯು ನಿಮಗೆ ನೀಡುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.

(v) ಶೌಚಗೃಹವನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

೩. ಹೊಗೆರಹಿತ ಒಲೆಗಳು ಚೂಲಾಗಳು

ಹೊಗೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅನಾನುಕೂಲ ವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಹೊಗೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಣ್ಣುಗಳ ಉರಿಯು ಕಣ್ಣುಗಳ



ಚಿತ್ರ 4.6. ಹೊಗೆ ರಹಿತ ಒಲೆ.

ಸೋಂಕುರೋಗಕ್ಕೆ ಗುರಿಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಹೌದು. ಇದರ ಜತೆಗೆ, ತೆರೆದ ಒಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಉರುವಲು ಬಳಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಗೋಡೆ ಗಳನ್ನು ಬಣ್ಣಗೆಡಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಹೊಗೆಬಾರದಂಥ ಒಲೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಗೆಯು ತೊಂದ ರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಇಂಥ ಒಲೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹೊಗೆ ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. (ಚಿತ್ರ 4.6. ನೋಡಿ)

ಒಲೆ ಸುಮಾರು 75 ಸೆ. ಮಿ. x 40 ಸೆ. ಮಿ. x 20 ಸೆ. ಮಿ. ಉದ್ದಳ ತೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಒಣಹುಲ್ಲು ಮಿಶ್ರಿತ ಕೆಸರು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಗೆ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಜೇಡಿಮಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ್ದು ಅದರ ವ್ಯಾಸ 10 ಸೆ. ಮಿ. ಇದ್ದು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದನ್ನು ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತುದಿಯಲ್ಲಿ 8.75 ಸೆ. ಮಿ. ನಷ್ಟು ಚೂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಗೆ ಕೊಳವೆ ಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಸುಮಾರು 60 ಸೆ. ಮಿ. ಎತ್ತರದವರೆಗೆ ಏರಿಸಿ ಇಡಲಾ ಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಕೊನೆ ತುದಿಗೆ ಒಂದು ಟೊಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮಳೆನೀರು ಕೊಳವೆಯೊಳಗೆ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

4.5 ಈ ಮುಂದಿನ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದವರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿ

1. ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿಲೇ ಮಾಡುವುದು

(i) ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆ ಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯತಾಣವಾಗಿ ಅವರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

(ii) ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದರಿಂದ ಅಸಹ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

(iii) ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ನೀರನ್ನು—

(ಎ) ಹೀರು ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು

(ಬಿ) ಕೈ ತೋಟಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಮೂಲಕ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ವಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಘನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿಲೆ ಮಾಡುವುದು

(i) ಗೊತ್ತುಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದರಿಂದ ನೊಣಗಳ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದೆಯೇ ಇಲಿ ಮತ್ತು ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಸಹ್ಯ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ.

(ii) ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಚರಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ರಾಶಿ ಹಾಕಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಚರಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ನೀರು ನಿಂತುಕೊಳೆತು ಕೊಳೆನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

(iii) ಕಸ-ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಗೊಬ್ಬರ ತಯಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನೆಲದಡಿ ಹೂತು ಅಥವಾ ಸುಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಗೃಹನೈರ್ಮಲ್ಯ

(i) ಒಂದು ಮನೆ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗರುಜಿನಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

(ii) ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿರುವ ಮನೆಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ಮುಂದಿನಂತಿದೆ :

(ಎ) ಅದನ್ನು ತಗಡು, ಮರ ಅಥವಾ ಸಿಮೆಂಟ್ ಮಾಡಿನಿಂದ ರಚಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

(ಬಿ) ಅಂಥ ಮನೆಯ ನೆಲ ಮತ್ತು ಗೋಡೆಗಳು ನಯವಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅಂದವಾಗಿ ಇಡಬಹುದು.

(ಸಿ) ಮನೆಗೆ ಉತ್ತಮ ವಾತಾಯನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುತ್ತದೆ.

(ಡಿ) ಆ ಮನೆಗೆ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

(ಇ) ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಕಕ್ಕಸು ಇರುತ್ತದೆ.

(ಎಫ್) ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ನೀರು ಹೀರುಗುಂಡಿ ಅಥವಾ ಕೈ ತೋಟಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

(ಜಿ) ಮನೆಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಒಂದು ಬಾವಿ ಇರದಿದ್ದರೆ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ದಾಸ್ತಾನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುತ್ತದೆ.

(ಹೆಚ್) ಕಸ-ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಹೂಳಲು ಅಥವಾ ಸುಟ್ಟುಹಾಕಲು ಒಂದು ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿ ಅಥವಾ ಸ್ಥಳ ಇರುತ್ತದೆ.

(ಐ) ಮನೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಜಾನುವಾರುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಹಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಕೋಳಿಗೂಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.

(ಜೆ) ಹೊಗೆಬಾರದಂಥ ಅಡಿಗೆಮನೆ ಇರುತ್ತದೆ.

(ಕೆ) ಹುಳು ಹುಪ್ಪಟೆಗಳು ಸೇರದಂತೆ ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿ ದಾಸ್ತಾನು ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

(ಎಲ್) ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

(iii) ಮನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ನಿಯತಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣ ಬಳಿಯಬೇಕು ಅಥವಾ ನಿಯತಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಗಣಿ ಸಾರಿಸಬೇಕು.

4. ಕೈತೋಟದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು

(i) ಕುಟುಂಬದ ಆಹಾರದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಕೈತೋಟ ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

(ii) ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹರಿಯುವ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ನೀರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

(iii) ಕೈ ತೋಟಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ದುಭಾರಿಯೇನಲ್ಲ.

5. ಕೈಮರ್ಲ್ಯ ಕಕ್ಕಸುಗಳ ಅನುಕೂಲ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗ ಅಥವಾ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಮಣ್ಣು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚುವುದು

(i) ಬಹಿರಂಗ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಸೊಳ್ಳೆ ಹಾಗೂ ಕೀಟಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

(ii) ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಕ್ಕಸ್ಸನ್ನು ಅಥವಾ ಹೊಂಡವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚುವುದು ಮಾನವ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಲೆಮಾಡುವ ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಮಲಕರವಾದ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.

(iii) ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಕ್ಕಸನ್ನು ಈ ಮುಂದಿನಂತೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.

(ಎ) ನೀರಿನ ಮುಚ್ಚಳ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾತ್ರದ್ದಿರತಕ್ಕದು.

(ಬಿ) ಕಕ್ಕಸನ್ನು ನಿಯತವಾಗಿ ತೊಳೆಯುತಕ್ಕದು.

(ಸಿ) ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಹೊಲಸು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಿಸಾಡಿ ಕಕ್ಕಸಿನ ಹೊಲಸು ಸರಿಯಾಗಿ ಹರಿದುಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ.

(ಡಿ) ಕಕ್ಕಸಿನ ನೆಲವನ್ನು ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡತಕ್ಕದು.

(ಇ) ಕಕ್ಕಸಿನ ಗುಂಡಿ ತುಂಬಿದಾಗ ಎರಡನೆಯ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕದು. ತುಂಬಿದ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮುಚ್ಚಿಡತಕ್ಕದು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ತೆರೆದು ಅದನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ ಹೊರತೆಗೆದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಖಾಲಿಮಾಡಿದ ಹೊಂಡ ಪುನಃ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದುದಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಹೊಗೆ ರಹಿತ ಒಲೆಗಳ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು

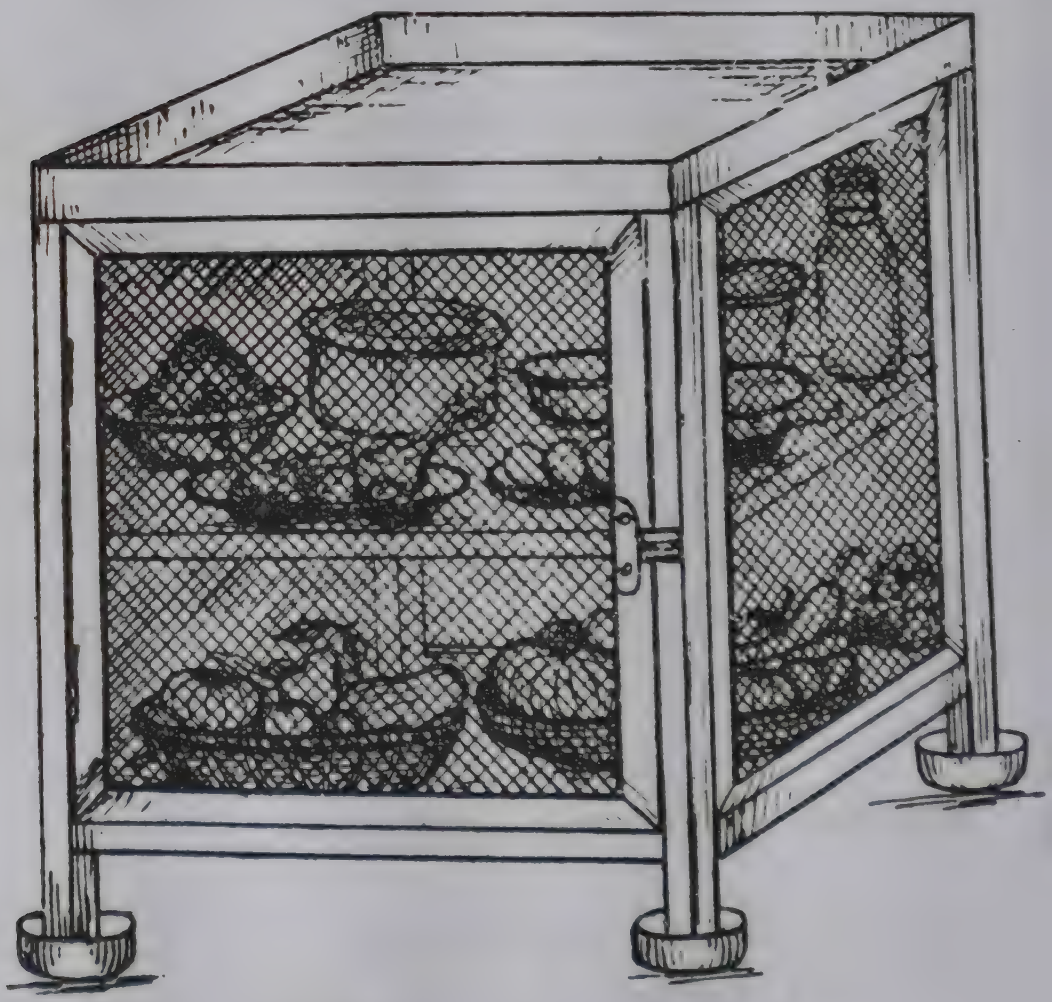
(i) ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆವುಂಟುಮಾಡುವ ಮತ್ತು ರೋಗ ತಗಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಹೊಗೆ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹೊಗೆ ರಹಿತ ಒಲೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹಿತಕರ.

(ii) ಹೊಗೆ ರಹಿತ ಒಲೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಡಬಹುದು.

(iii) ಹೊಗೆ ರಹಿತ ಒಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚವೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ

(iv) ತೆರೆದ ಹೊಗೆ ಬರುವ ಒಲೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೊಗೆರಹಿತ ಒಲೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ (ಕಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಬೆರಣಿ). ಆದುದರಿಂದ ಹೊಗೆ ರಹಿತ ಒಲೆಯು ನಿಜವಾಗಿ ವೆಚ್ಚ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ.

7. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ



ಚಿತ್ರ 4.7. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಇಡುವ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ

(i) ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ-ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸರಬರಾಜು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸರಬ ರಾಜಾಗುವ ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಇಲಿ ಹೆಗ್ಗಣಗಳು ತಿನ್ನ

ನಂತೆ ಮತ್ತು ನೊಣ ಮತ್ತಿತರ ಕೀಟಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗದಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದಾಸ್ತಾನು ಇಡುವುದು ಅತಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ.

(ii) ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ವಾತಾಯನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯುಳ್ಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ದಾಸ್ತಾನು ಇಡತಕ್ಕದು.

(iii) ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ ಅಥವಾ ಭದ್ರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಡತಕ್ಕದು. (ಚಿತ್ರ 4.7—ನೋಡಿ)

(iv) ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಂದರೆ ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಅವನ್ನು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯತಕ್ಕದು.

(v) ಬೇಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ ಆಗುವ ಸಂಭವವಿರುವುದರಿಂದ ಬೇಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಇಡಬಾರದು.

(vi) ದವಸ-ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಇಲಿ ಹೆಗ್ಗಣಗಳು ಒಳನುಗ್ಗದಂಥ ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ದಾಸ್ತಾನು ಇಡತಕ್ಕದು.

ಕೀಟ, ಹೆಗ್ಗಣ ಮತ್ತು ಬೀದಿನಾಯಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿಧಾನ

(i) ಕೀಟಗಳು ಕೆಲವೊಂದು ರೋಗಗಳನ್ನು ಹಬ್ಬುತ್ತವೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ :

(ಎ) ಸೊಳ್ಳೆಗಳು — ಮಲೇರಿಯಾ
— ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ

(ಬಿ) ನೊಣಗಳು — ಕಾಲರಾ
— ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ, ಟೈಫಾಯ್ಡ್
— ಭೇದಿ
— ಅತಿಸಾರ,
— ರವೆಗಣ್ಣು

(ಸಿ) ಚಿಗಟಿ — ಪ್ಲೇಗು

(ಡಿ) ಗಾಳದ ನೊಣ — ಕಾಲಾಅಸಾರ್ ಜ್ವರ

(ii) ಇಂಥ ಕೀಟಗಳು ಹುಟ್ಟದಂತೆ ಈ ಮುಂದಿನಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯ :

(ಎ) ಸೊಳ್ಳೆಗಳು — ಕೊಳೆತು ನಿಂತ ನೀರನ್ನೆಲ್ಲ ತೆಗೆಯುವುದು. ಉದಾ– ಸಣ್ಣ ಹೊಂಡಗಳು, ಡಬ್ಬಗಳು ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ಟಯರುಗಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದ ನೀರನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರತೆಗೆಯುವುದು. ಸಿಂಪಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

(ಬಿ) ನೊಣಗಳು — ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೆ ಮಾಡುವುದು. ನಿರ್ಮಲವಾದ ಕಕ್ಕಸುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು. ಸಾಧ್ಯವಿರುವಲ್ಲೆಲ್ಲ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

(ಸಿ) ಚಿಗಟಿ — ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಸಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಣಗಿಸುವುದು ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ಇಡುವುದು. ಜನರು ವಾಸವಿರುವ ಪ್ರದೇಶದ ಹತ್ತಿರ ಇಲಿಗಳು ಬಾರದಂತೆ

ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದವಲ್ಲೆಲ್ಲ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

(ಬಿ) ಗಾಳದ ನೊಣ — ಮುಚ್ಚುವ ಮತ್ತು ಗಾರೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿರುವ ಬಿರುಕುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಒಡಕುಗಳು ಇರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.

iii) ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಹಾಳು ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಇಲಿಗಳು ಪ್ಲೇಗಿನಂಥ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇಲಿಗಳ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಬಹುಬೇಗನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಲಿಗಳ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗದಂತೆ ಈ ಮುಂದಿನ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಅವಶ್ಯ.

(ಎ) ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೆ ಮಾಡುವುದು.

(ಬಿ) ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದವಸಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಇಲಿಗಳು ತಿನ್ನದಂಥ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ದಾಸ್ತಾನು ಇಡುವುದು.

(ಸಿ) ಬೋನು ಅಥವಾ ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದು.

iv) ಬೀದಿನಾಯಿಗಳಿಂದ ತುಂಬ ಅಪಾಯವಿದೆ ಅವು ಕಚ್ಚುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿತದ ರೋಗವನ್ನು ಹಬ್ಬುತ್ತವೆ.

v) ಹುಚ್ಚುನಾಯಿಕಡಿತಕ್ಕೆ ಮದ್ದಿಲ್ಲ ಆದುದರಿಂದ ಬೀದಿನಾಯಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

vi) ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಿದ ಸಾಧುಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟತಕ್ಕದು.

4.6 ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಜನತೆಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿ

1. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದು.

2. ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರೆಯಬೇಕಾದರೆ ಆರೋ
ಗ್ಯಕರವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕೆಡದಂತೆ
ಬಹಳ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸತಕ್ಕದು. ಅದನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಿಂದ ಸಾಧಿಸ
ಬಹುದು.

(ಎ) ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರ
ತೆಗೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬ್ರಶ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು
ಅಥವಾ ಬೇವಿನ ಅಥವಾ ಜಾಮೂನು ಮರದ ಪೆತುಕಡ್ಡಿಯನ್ನು
ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

(ಬಿ) ಪ್ರತಿ ಊಟದ ತರುವಾಯ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಕ್ಕ
ಳಿಸತಕ್ಕದು.

3. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಕೂದಲನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಬಾಚಣಿಗೆಯಿಂದ ಬಾ
ಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದು ಮತ್ತು ಕೂದಲನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಹೇನಿಲ್ಲ
ದಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ವಾರಕ್ಕೊಂದಾವರ್ತಿಯಾದರೂ
ಅಥವಾ ಸೆಕೆಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದು

4. ತಾಯಂದಿರು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ತಲೆಕೂದಲನ್ನು ಪ್ರ
ದಿನವೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳಿರುವ ಬಾಚಣಿಗೆಯಿಂ
ತಲೆ ಬಾಚಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೇನು ಅಥವಾ ಅದ
ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಅವುಗಳನ
ತೆಗೆಯಬಹುದು.

5. ಹೇನುಗಳನ್ನು ಈ ಮುಂದಿನ ವಿಧಾನದಿಂದಲೂ ತೆಗೆಯಬಹುದು :

(ಎ) ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ತಲೆಕೂದಲನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.

(ಬಿ) ಕೂದಲನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

(ಸಿ) ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಗೆ ಶುದ್ಧ ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ, ಶುದ್ಧಮದ್ಯ ಅಥವಾ ಬೆಂಜೈಲ್ ಬೆನ್‌ಜೋಯೇಟ್ ದ್ರವವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿರಿ.

(ಡಿ) ರಾತ್ರಿ ಇಡಿ ತಲೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಟೋಪ್ಪಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಅಂಗವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಡಿ.

(ಇ) ಮರುದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳಿರುವ ಬಾಚಣಿಗೆಯಿಂದ ತಲೆಕೂದಲನ್ನು ಬಾಚಿ ಹೇನು ಮತ್ತು ಹೇನಿನ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯಿರಿ.

(ಎಫ್) ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಹೇನು ಮತ್ತು ಹೇನಿನ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶವಾಗುವವರೆಗೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಿ.

6. ಚರ್ಮ ಕೊಳೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದರೆ, ಮೊಡವೆ, ಕುರು, ಹುಣ್ಣು, ತುರಿ ಕಜ್ಜಿ, ಹುಳುಕಡ್ಡಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯ ನೀರು ಮತ್ತು ಸಾಬೂನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಪ್ರಮುಖ್ಯ.

7. ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಒಗೆದು ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಣಗಿಸತಕ್ಕದು.

8. ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದನಂತರ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ, ಆಹಾರ ಬಳಸುವ ಮತ್ತು ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಸಾಬೂನು ಹಾಕಿ ನೀರಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದು. ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದು ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಹುಳ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರದಂಥ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ತಟ್ಟದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.

9. ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಗಲುವ ಸೋಂಕನ್ನು ಈ ಮುಂದಿನ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

(ಎ) ಎಲ್ಲರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣನ್ನು ಒರೆಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

(ಬಿ) ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಸುರ್ಮಾವನ್ನು ಹಚ್ಚಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಒಂದು ಕಡ್ಡಿ ಅಥವಾ ಕೊಳೆ ತುಂಬಿದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು.

(ಸಿ) ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಧೂಳು ಮತ್ತು ಹೊಗೆ ತುಂಬದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

(ಡಿ) ಮುಖ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೊಣಗಳು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

10. ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದೆ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಕಂಡಕಂಡಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಉಗುಳುವುದು ಅಥವಾ ಸೀನುವುದು ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸ. ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಹೌದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಕ್ಷಯರೋಗ ಹಬ್ಬಬಹುದು, ಆದುದರಿಂದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಾರದು.

11. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೇಣದಂಥ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕೂದಲ ಸೂಜಿಯನ್ನು ತುರುಕಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕರ, ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡತಕ್ಕದ್ದು.

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಬದ್ಲಣ

ಅಧ್ಯಾಯ 5

ರೋಗ ನಿರೋಧೀಕರಣ (ಸೋಂಕು ರಕ್ಷೆ)

5.1 ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೋಗನಿರೋಧೀಕರಣ ಅನುಸೂಚಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮುದಾಯದವರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ

ರೋಗನಿರೋಧೀಕರಣವು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ ಅದು ಜನರನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮುಂದಿನ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಹು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗನಿರೋಧಕಗಳು ಈ ಮುಂದಿನಂತಿವೆ :

1. ಗಂಟಲುಮಾರಿ (ದಿಫ್ತೀರಿಯಾ)
2. ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು
3. ಧನುರ್ವಾತ
4. ಕ್ಷಯ
5. ಪೋಲಿಯೋಮೈಯಲೈಟಿಸ್
6. ದಡಾರ
7. ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ

ಈ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಆಯ್ದ ವರ್ಗಗಳವರಿಗೆ ಉದಾ- ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಲಕರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ :

ರೋಗನಿರೋಧೀಕರಣ ಅನುಸೂಚಿ

ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ :

* ಬಸುರಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಎರಡು ಸಾರಿ ಶಮನ ಔಷಧ ಧನುರ್ವಾತರೋಗ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಮಗು :

3 ರಿಂದ 9 ತಿಂಗಳುಗಳು

(ಎ) ಪ್ರಾರಂಭಿಕವಾಗಿ :

ಧದ ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. (ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು)

* ಮೊದಲನೆಯ ಸಲ ಪ್ರಮಾಣಿತ
* ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರಮಾಣಿತ ಔಷಧ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ (ಬಾಯಿಂದ ತೊಟ್ಟುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧ)

(ಬಿ) ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬಿಡುವಿನ ನಂತರ ಈ ಮುಂದಿನವುಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ

* ಎರಡನೆ ಸಲದ ಪ್ರಮಾಣಿತ ಔಷಧ ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. (ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು)
* ಎರಡನೆ ಸಲದ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ (ಬಾಯಿಂದ ತೊಟ್ಟುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧ)

(ಸಿ) ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಎರಡು ತಿಂಗಳನಂತರ ಈ ಮುಂದಿನವುಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ :

* ಮೂರನೇ ಸಲದ ಪ್ರಮಾಣಿತ ಔಷಧ ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. (ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು)
* ಮೂರನೆ ಸಲದ ಪ್ರಮಾಣಿತ ಔಷಧ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ (ಬಾಯಿಂದ ತೊಟ್ಟುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿ

	ಸುವ ಔಷಧ)
	* ಬಿಸಿಜಿ (ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು)
... ರಿಂದ 12 ತಿಂಗಳು	* ಲಭ್ಯವಿರುವುದಾದರೆ ಒಂದು ಸಲ ದಡಾರದ ಲಸಿಕೆ (ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು) ಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು.
...18 ರಿಂದ 24 ತಿಂಗಳುಗಳು	* ವರ್ಧಕ ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ (ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು) * ವರ್ಧಕ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ (ಬಾಯಿಂದ ತೊಟ್ಟುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧ)
...5 ರಿಂದ 6 ವರ್ಷಗಳು (ಎ)	* ವರ್ಧಕ ಡಿ ಪಿ ಟಿ (ಗಂಟಲುಮಾರಿ ಧನುರ್ವಾತ) ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು * ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರದ ಏಕಮಾನ ಶಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ದ್ವಿಮಾನ ಶಕ್ತಿಯ ಲಸಿಕೆ (ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು)
	(ಬಿ) ಒಂದರಿಂದ 2 ತಿಂಗಳುಗಳ ಬಿಡುವಿನ ನಂತರ : * ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರದ ಲಸಿಕೆ (ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು) ಎರಡನೆಯ ಸಲದ ಔಷಧ.
...10 ವರ್ಷಗಳು	* ಧನುರ್ವಾತ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಪುನಃ ಕೊಡುವುದು (ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು) * ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರದ ಏಕಮಾನ ಶಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ದ್ವಿಮಾನ ಶಕ್ತಿಯ ವರ್ಧಕ ಲಸಿಕೆ (ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು)

16 ವರ್ಗಗಳು :

* ಧನುರ್ವಾತ ವಿರೋಧ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಪುನಃ ಕೊಡುವುದು.
* ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರದ ಏಕಮಾನ ಶಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ದ್ವಿಮಾನ ಶಕ್ತಿಯ ವರ್ಧಕ (ಲಸಿಕೆ) ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು.

5·2 ರೋಗನಿರೋಧೀಕರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಈ ಮುಂದಿನಂತಿವೆ :

1. ಸೋಂಕು ತಟ್ಟದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 13 ನೋಡಿ)
2. ರೋಗ ನಿರೋಧೀಕರಣ ಅನುಕೂಲತೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯವಿರುವ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿರಿ.
3. ರೋಗನಿರೋಧೀಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡುವಂತೆ ಗ್ರಾಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಿತಿಯವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಹೇಳಿ.
4. ರೋಗನಿರೋಧೀಕರಣದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಂಡದವರು ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ದಿನದಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಹಾಜರಿರುವುದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
5. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂಥ ಒಳ್ಳೆಯ ನೆರಳು ಬೀಳುವ ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಳ ವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಆರಿಸಿರಿ.
6. ಸಮುದಾಯದವರಿಂದ ಈ ಮುಂದಿನವುಗಳನ್ನು ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ :
   — ಸಾಧನ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಒಂದು ಸ್ಟೋವ್ ಮತ್ತು ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ
   — ಸಾಧನ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಮೇಜು.
   — ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಜಮಖಾನೆಗಳು ಅಥವಾ ಚಾಪೆಗಳು
   — ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು
   — ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಸೌಕರ್ಯಗಳು.
7. ರೋಗನಿರೋಧೀಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯುವ ಮುನ್ನಾದಿನ ಮನೆಗಳನ್ನು ಸಂ ರ್ಶಿಸಿ ಕುಟುಂಬಗಳವರನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಸೇರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

8. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ರೋಗನಿರೋಧೀಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯಲಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡಿ.
9. ಅಗತ್ಯಪಡಿಸಿದಂತೆ ರೋಗನಿರೋಧೀಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
10. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಕೊಟ್ಟ ಸೂಚನೆಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ದೇವಿ ಹಾಕಿಲ್ಪಟ್ಟವರ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡಿ.

5.3 ಅಂಟುರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ರೋಗನಿರೋಧೀಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಮುದಾಯದ ಜನತೆಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ

ರೋಗನಿರೋಧೀಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಕ್ಕಳು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿದವರ ಹಾಗೆ ಕಾಣಬಹುದಾದುದರಿಂದ ಜನರು ಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧೀಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ೋಗದ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಡುಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ ತಿಳಿಸಿ.

ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಅವು ಕೇವಲ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಮು ದಾಯದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತ್ತಿ ಹೇಳಿ.

. ಗಂಟಲುಮಾರಿ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಧನುರ್ವಾತ (ಡಿಪಿಟಿ)

(ಎ) 3 ತಿಂಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು 2 ವರ್ಷದ ವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಈ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಮೂರು ಸಲ ಒಂದು ಸಲ ಡಿಪಿಟಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ತಿಂಗಳುಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡತಕ್ಕದು. ಈ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಲು 3 ಮತ್ತು 6 ತಿಂಗಳುಗಳ ನಡುವಿನ ಸಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದನ್ನು ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಕೊಡತಕ್ಕದು. ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಾಯ 1-1/2 ವರ್ಷ ಮತ್ತು 2 ವರ್ಷದ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವಾಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಪ್ರಮಾಣದ (ಡೋಸ್) ವರ್ಧಕ ಔಷಧ ನೀಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ

ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ಈ ಪ್ರಾಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

(ಬಿ) 5 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯವಾದ ನಂತರ, ಅಥವಾ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿದೊಡನೆಯೇ ಅವರನ್ನು ಸೋಂಕುರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಗಂಟಲುಮಾರಿ, ಧನುರ್ವಾತ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಪುನಃ (ಡಿಟಿ) ಕೊಡ ಬೇಕು.

(ಸಿ) ಡಿಪಿಟಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ತರುವಾಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ವರ ಬರಬಹುದು. ಅದು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡುದಿನ ಇರಬಹುದು. ಪರಸಿಟ್ಮಾಲ್ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಜ್ವರ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

(ಡಿ) 10ನೇ ವರ್ಷ ಧನುರ್ವಾತ ರೋಗನಿರೋಧ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಪುನಃ ಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಪುನಃ 16ನೇ ವರ್ಷ ಕೊಡಬೇಕು.

(ಇ) ಧನುರ್ವಾತರೋಗದ ಕೀಟಗಳು ಸಗಣಿ ಅಥವಾ ಗೊಬ್ಬರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಆದುದರಿಂದ, ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುವ ಯಾವೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಾಯಗೊಂಡರೆ ಈ ಹಿಂದೆ ದೇವಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಧನುರ್ವಾತ ನಿರೋಧ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕುದು. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಪುನಃ ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳ ತಕ್ಕುದು.

(ಎಫ್) ಎಲ್ಲ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಎರಡು ಸಲ ಧನುರ್ವಾತ ನಿರೋಧ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳ ತಕ್ಕುದು. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೂ ಹುಟ್ಟುವ ಹೊಸ ಮಗುವಿಗೂ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

2. ಕ್ಷಯ (ಬಿಸಿಜಿ)

ಕ್ಷಯರೋಗವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಪೀಡಿತ ಉಗುಳು ಅಥವಾ ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಗೊತ್ತುಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಕೆಮ್ಮುವ ಅಥವಾ ಉಗುಳುವ ಮೂಲಕ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಬಿಸಿಜಿ ದೇವಿ

ಕುವ ಮೂಲಕ ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಲೆದೋರಿವ ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ಈ ಮುಂದಿನಂತಿವೆ :

(ಎ) ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ರೋಗವು ತಟ್ಟದಂತೆ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ 3 ರಿಂದ 9 ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾಯವಾಗುವುದರೊಳಗೆ ಅಥವಾ ಅದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಬಿಸಿಜಿ ದೇವಿ ಹಾಕತಕ್ಕದು. ಡಿಪಿಟಿ ಮತ್ತು ಪೋಲಿಯೋ ದೇವಿ ಮದ್ದಿನೊಂದಿಗೂ ಇದನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

(ಬಿ) ಬಿಸಿಜಿ ದೇವಿ ಮದ್ದು ಹಾಕುವುದು ಒಂದು ಸುಲಭ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು (ದೇವಿಮದ್ದು) ಚರ್ಮದ ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

(ಸಿ) ಮೂರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಬಿಸಿಜಿ ದೇವಿ ಹಾಕಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಲೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಕೂಡಲೇ ಮಗುವಿನ ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಗೆ ವಿಷಯವನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡತಕ್ಕದು.

ಪೋಲಿಯೋ

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ಈ ಮುಂದಿನಂತಿವೆ :

(ಎ) ಪೋಲೀಯೋ ಒಂದು ಭಯಂಕರ ರೋಗ. ಈ ರೋಗದಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪೀಡನೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಶಕ್ತಿಗುಂದಿಸಿ ಹೆಳವನನ್ನಾಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

(ಬಿ) ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಾಯ 3 ತಿಂಗಳಿಂದ 6 ತಿಂಗಳ ಒಳಗೆ ಇರುವಾಗ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

(ಸಿ) ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಂದುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

(ಡಿ) ಪೂರ್ಣ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬಿಡುವು ಬಿಟ್ಟು ಒಟ್ಟು ಮೂರು ಸಲ ಕೊಡುವುದು ಅವಶ್ಯ.

(ಇ) ಈ ಸೋಂಕು ರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ 1-1/2 ರಿಂದ 2 ವರ್ಷ ದೊಳಗೆ ವರ್ಧಕ ಔಷಧ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಡಿಪಿಟಿ ಲಸಿಕೆ ಮದ್ದಿ ನೊಂದಿಗೆ ಸೇವ್ಯ ಪೋಲೀಯೊ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

4. ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ

ಕಲುಷಿತ ನೀರು, ಹಾಲು ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರವೆಂಬ ಈ ಭಯಂಕರ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸ ಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ಈ ಮುಂದಿನಂತಿವೆ :

(ಎ) ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಾಯ 5 ರಿಂದ 6 ವರ್ಷ ಮತ್ತು 10 ವರ್ಷ ಇರುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆ ಮದ್ದನ್ನು ಕೊಡ ಲಾಗುವುದು.

(ಬಿ) ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರದ ಲಸಿಕೆ ಮದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ತರುವಾಯ ಲಸಿಕೆ ಮದ್ದನ್ನು ಚುಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ಊತ ಮತ್ತು ತಲೆನೋವು ಹಾಗೂ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆಗಳ ಉಪಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಪಾರಾಸಿ ಮಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಅಧ್ಯಾಯ 6

ತಾಯಿಯರ ಆರೈಕೆ

ತಾಯಿಯರ ಆರೈಕೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗ. ತಾಯಿಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲವೊಂದು ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಬೇರೆ ಎಡೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ರೋಗ ನಿರೋಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಮುಂತಾದ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳು ನಿರ್ವಹಿಸತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿವೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಕೆಲವೊಂದು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಎಂದರೆ ತಾಯಿಯರ ಪಾಲನೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪುರುಷ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳೂ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ತಾಯಿಯರ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯತೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಜನತೆಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಬಹುದು. ತನ್ನ ಮತ್ತು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ, ರೋಗನಿರೋಧೀಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬಹುದು.

6·1 ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಗರ್ಭವತಿಸಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹೆಸರನ್ನು ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿ

ನೀವು ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ನಿಮ್ಮ ಗೋಚರಕ್ಕೆ ಬಹಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಪುಸ್ತಕದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಕರಣದ ಅವಶ್ಯವಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡಿ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಅವರು ಧನುರ್ವಾತ ನಿರೋಧ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡ ಪ್ರಸವವಾದವಿದಾನ ಮತ್ತು ಮಗು ಹೆಣ್ಣೊ, ಗಂಡೋ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ವಿವರಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಡಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ 13 ನೋಡಿ)

ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ.

6.2 ಎಲ್ಲ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಯಾರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೋ ಅಂಥವರನ್ನು ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರ ಬಳಿ ಕಳುಹಿಸಿ ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ

ಗರ್ಭದಾರಣೆಯ ಮೊದಲ ಹಂತದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಈ ಮುಂದಿನಂತಿವೆ :

— ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

— ಆಗಾಗ ಮೂತ್ರಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಮಹಿಳೆಗೊಣಗುಟ್ಟುತ್ತಾಳೆ.

— ಇಷ್ಟರವರೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಮೊಲೆಗಳಿಂದ ನೀರಿನಂತೆ ಪದಾರ್ಥ ದ್ರವಿಸುತ್ತದೆ.

— ಎದ್ದಕೂಡಲೇ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸಿ ಒಕರಿಕೆ ಬರುವಂತಿದೆ ಎಂದು ಗೊಣಗಬಹುದು.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲಾ —

— ಹೊಟ್ಟೆಯ ಗಾತ್ರದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ.

— ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಭ್ರೂಣದ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

— ಭ್ರೂಣದ ನಾಡಿಬಡಿತದ ಶಬ್ದ ಕೇಳಬಹುದು.

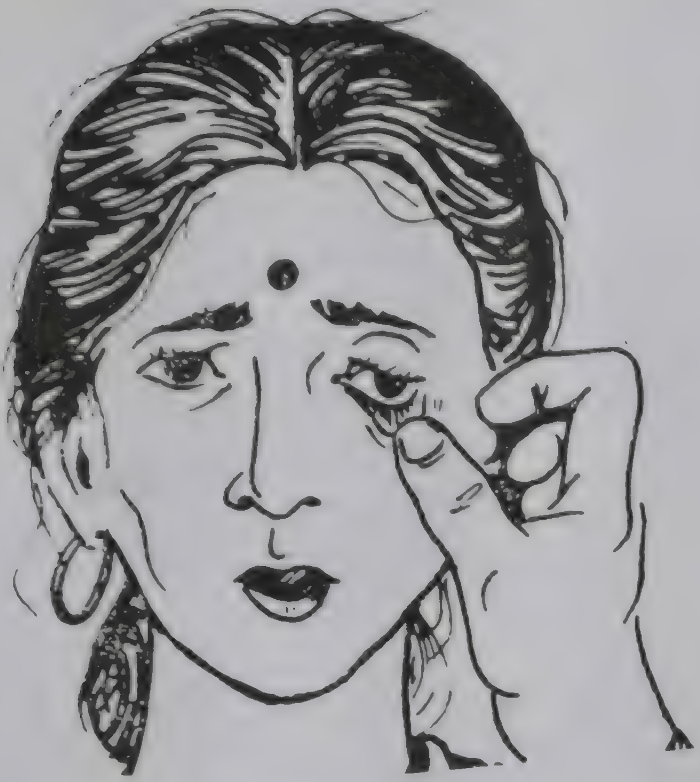
— ಮೊಲೆಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮೊಲೆಗಳ ತುದಿಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ನೀವು ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರೇನಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳತಕ್ಕುದು ಮತ್ತು ಗರ್ಭವು ಯಥಾಪ್ರಕಾರವಾಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ನೀವು ಏನನ್ನು ಶಂಕಿಸಬಹುದೋ ಆ ಶಂಕೆಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಬಹುದು.

ಅವರಿಗೆ ಈ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ	ಈ ಮುಂದಿನವುಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅವರನ್ನು ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ

	ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರ ಬಳಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ
. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸೆಷ್ಟು ?	— ಅವರ ವಯಸ್ಸು 40ಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕಿದ್ದರೆ 16 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ
2. ಈ ವರೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿದ್ದೀರಿ ?	— ಅವರು 5 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ. — ಇದು ಮೊತ್ತಮೊದಲನೆಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿದ್ದರೆ
. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ತುಂಬ ಕಷ್ಟದ ಪ್ರಸವವಾಗಿದೆಯೇ ?	— ತುಂಬ ಪ್ರಯಾಸದ ಪ್ರಸವವಾಗಿದ್ದ ಪ್ರಸಂಗವೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ
. ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವೇನಾದರೂ ಇತ್ತೇ ?	— ಯೋನಿಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಯೋನಿಯಿಂದ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ.
ಆಗಾಗ ತೀವ್ರತರವಾದ ತಲೆ ನೋವು ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ ?	— ಅವರಿಗೆ ಆಗಾಗ ತೀವ್ರತರದ ತಲೆ ನೋವು ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ
ನಿಮಗೆ ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯವೇನಾದರೂ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ ?	— ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ.
ನಿಮಗೆ ಎರಡು ವಾರಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಬಂದಿತ್ತೇ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಿನೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತಬಂದಿತ್ತೇ ?	— ಅವರಿಗೆ ಎರಡು ವಾರಗಳಿಗೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಕೆಮ್ಮು ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಿನೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತವೂ ಬಂದಿದ್ದರೆ

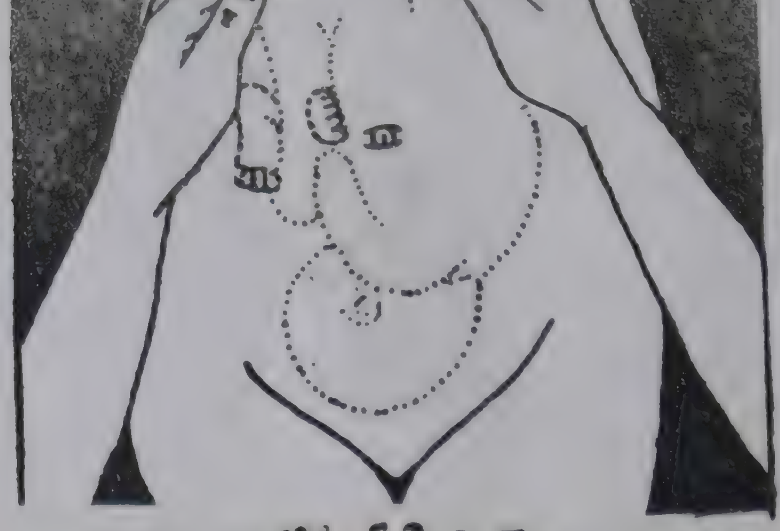
8. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಚಲಿಸುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ?	— ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿ 7 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ತಿಂಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಚಲಿಸುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ
ಈ ಮುಂದಿನವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ	ಈ ಮುಂದಿನವುಗಳು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಅವರನ್ನು ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಬಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ.
1. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು, ತುಟಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ. (ಚಿತ್ರ 6.1 ನೋಡಿ)	— ಕಣ್ಣುಗಳು, ತುಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ
2. ಮುಖ, ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.	— ಮುಖ, ಬೆರಳುಗಳು ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಒತ್ತಿದಾಗ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿಬಿದ್ದರೆ (ಚಿತ್ರ 6.2 ನೋಡಿ



ಚಿತ್ರ 6,1 ಎ.ರಕ್ತಹೀನತೆಗಾದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಚಿತ್ರ 6,1 ಬಿ-ರಕ್ತಹೀನತೆಗಾದ ತುಟಿಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ

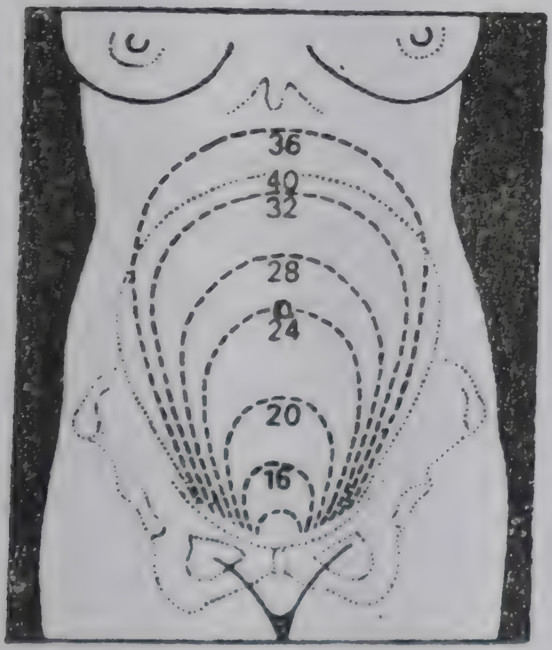
ಚಿತ್ರ 6.2 ಊದಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಾಲನ್ನು ಒತ್ತಿದಾಗ ಹಳ್ಳಬೀಳುವುದು



ಚಿತ್ರ 6.3 ೧ ಎ

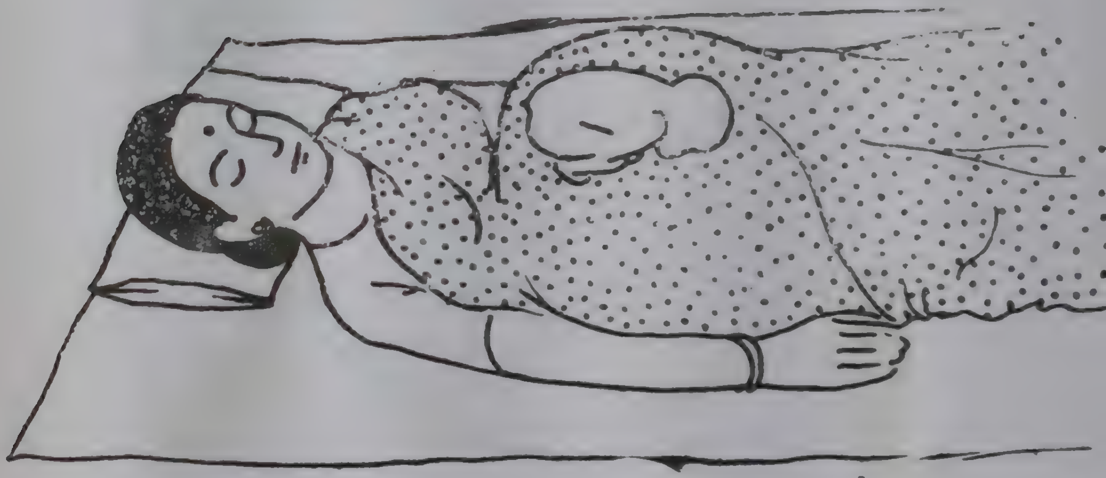
ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿನ ತುದಿ ಬದಿಗಳು – ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು – ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಒಂದು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಮುಟ್ಟಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ, (ಚಿತ್ರ 6.3 ನೋಡಿ)

ಚಿತ್ರ 6.3 ಬಿ

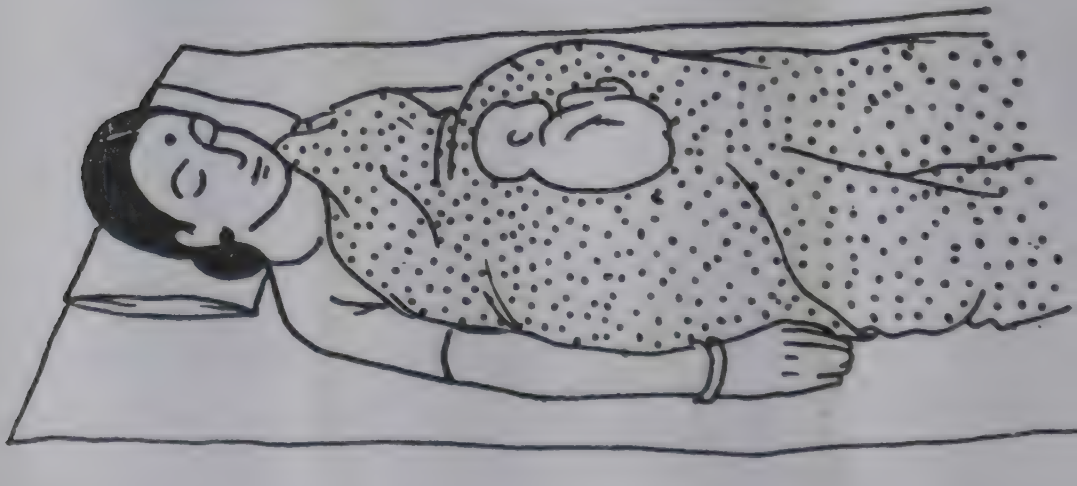


ತ್ರ 6.4 ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಎತ್ತರ,

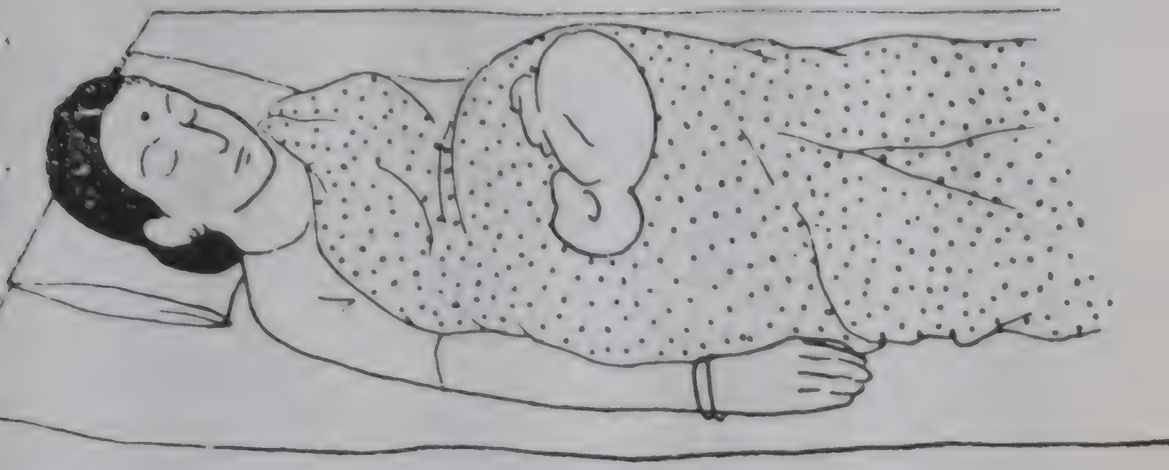
ಗರ್ಭಕೋಶದ ಎತ್ತರ ಎಷ್ಟಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ (ಚಿತ್ರ 6.4 ನೋಡಿ) ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಕೆಳಗಡೆ (ಚಿತ್ರ 6.5 ನೋಡಿ) ಅಥವಾ ತಲೆ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಇದ್ದರೆ (ಚಿತ್ರ 6.6 ನೋಡಿ) ಅಥವಾ ತಲೆ ಒಂದು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇದೆಯೇ (ಚಿತ್ರ 6.7 ನೋಡಿ) ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.



ಚಿತ್ರ: 6.5 ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಇರುವುದು.



ಚಿತ್ರ 6.6 ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಇರುವುದು



ಚಿತ್ರ 6.7 ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು

4. ಮಗುವಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಕೇಳಿ.	– ಮಗುವಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತದ ಶಬ್ದ ನಿಮಗೆ ಕೇಳಿಸದಿದ್ದರೆ
5. ಮಹಿಳೆಯ ಎತ್ತರವೆಷ್ಟೆಂಬುದನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.	– ಮಹಿಳೆಯ ಎತ್ತರ 1.40 ಮೀಟರುಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ.

ಚಿತ್ರ 6.8 ಮಗುವಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಕೇಳುವುದು

ಚಿತ್ರ 6.9 ಮಹಿಳೆಯ ಎತ್ತರವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ವಿಧಾನ 1.40 ಮೀಟರು ನಿಮ್ಮ ಎಷ್ಟು ಎತ್ತರದವರೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಉದಾ : ನಿಮ್ಮ ಬುಜದವರೆಗೆ, ಮೂಗಿನವರೆಗೆ, ತಲೆಯವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯು ದಪ್ಪದಷ್ಟು, ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಎತ್ತರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ. ಈ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ತುಲನೆ ಮಾಡಿ ಮಹಿಳೆಯ ಎತ್ತರ ತಿಳಿಯಿರಿ.

6.3 ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ತನ್ನ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡಿ

1. ಸಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸತ್ವ ಮತ್ತು ಎ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅವರು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
2. ಕಬ್ಬಿಣದ ಸತ್ವ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
3. ಎರಡು ಸಲ ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣದ ಧನುರ್ವಾತ ನಿರೋಧ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದನ್ನು ಹಾಕಿಸಬೇಕು.
4. ತಪ್ಪದೆ ಸ್ನಾನಮಾಡತಕ್ಕದು ಮತ್ತು ಮೊಲೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮೊಲೆಗಳ ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಡಬೇಕು. ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ಅಥವಾ

ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅವು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮೆತ್ತಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯತಕ್ಕದು. (ಚಿತ್ರ 6.10 ನೋಡಿ).

5. ಅವರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಗೃಹಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಅತೀಭಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅಥವಾ ಕಷ್ಟದ ಕೈದುಡಿಮೆಗಳನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕದಲ್ಲ.

ಚಿತ್ರ 6.10 ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವುದು

ಹೆರಿಗೆಯ ದಿನಗಳು ಸಮೀಪಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಹೆರಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ 'ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದು. ಅವು ಈ ಮುಂದಿನಂತಿವೆ.

— ಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಲಿದೆಯೋ ಆ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸುಣ್ಣ ಬಳಸಿ.

ಚಾಪೆ, ಜಮಖಾನೆ ಮತ್ತು ಕಂಬಳಿಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಣಗಿಸಿ.

— ನೀರು ಕಾಯಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸ್ಟೌ ಅಥವಾ ಒಲೆ, ಕಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆ, ಒಂದು ಬಕೆಟು, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕೊಳಗ ಪಾತ್ರೆ, (ಮಗ್) ಒಂದು ಲಾಟೀನು, ಹಳೇ ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಬಾಳೆ ಎಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

- ಹರಿದ ಹಳೆಯ ಸೀರೆ ಅಥವಾ ಧೋತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಣಗಿಸಿ ಮಡಿಚಿ ಅವುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಒಂದು ಕಡೆ ಇಟ್ಟಿರಿ.

- ಮಗುವನ್ನು ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಬೂನನ್ನು ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ತೊಡಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

7. ಅವರಿಗೆ ಈ ಮುಂದಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅವರು ಆ ಕೂಡಲೇ ನಿಮಗೆ ಅಥವಾ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ದಾದಿ ಅಥವಾ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

- ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
- ಮುಖ, ಬೆರಳುಗಳು ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ತಲೆನೋವು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದಾಗುವುದು.
- ಎರಡು ವಾರಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಿನ ಜೊತೆ ರಕ್ತ
- ಭ್ರೂಣದ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

6·4 ತಾಯಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಧನುರ್ವಾತರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಮುದಾಯದ ಜನತೆಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಧನುರ್ವಾತ ರೋಗನಿರೋಧೀಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಗೊಬ್ಬರಕ್ಕೂ ಮಾನವ ನಿವಾಸಕ್ಕೂ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವುದರಿಂದ ಧನುರ್ವಾತ ರೋಗಿಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂ

ಬರುತ್ತವೆ. ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಕ್ಕಳ ಹುರಿಯನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ ಅದರ ತುದಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ನವಜಾತ ಶಿಶು ಧನುರ್ವಾತರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಧನುರ್ವಾತರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಧನುರ್ವಾತನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಇದನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದ 5ನೆಯ ಮತ್ತು 8 ನೆಯ ತಿಂಗಳುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ಅಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕುದು.

- ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಜಾಗ್ರತೆವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಹೊಕ್ಕಳುಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ತುಂಡುಮಾಡುವಾಗ ಶುದ್ಧಮಾಡಿದ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕದು ಮತ್ತು ಔಷಧವನ್ನು ಮಗುವಿನ ಹೊಕ್ಕಳುಬಳ್ಳಿಯ ಬುಡಕ್ಕೆ ಪಟ್ಟಿಕಟ್ಟಲು ಔಷಧವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕುದು.
- ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ರೋಗನಿರೋಧೀಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡಿ.

6.5 ಗರ್ಭಿಣಿ ಹಾಗೂ ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ

ತಾಯಂದಿರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ನೀವು ಎತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು ಈ ಮುಂದಿನಂತಿವೆ.

1. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದು ಬಡಕಲಾಗಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿರುತ್ತದೆ.
2. ಕೆಲವೊಂದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಗರ್ಭಿ

ಣಿಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

3. ಗರ್ಭಿಣಿಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಿ ಕುಟುಂಬದ ನಿಯತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಬೇಳೆ, ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಾಲು ಅಥವಾ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಲಭ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಮೊಟ್ಟೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೀನನ್ನು ತಿನ್ನತಕ್ಕದು.

4. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಅಥವಾ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಿ ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲವಾದರೆ ಅಥವಾ ಹಾಲು ಸೇವನೆ ಅವರ ಕೈಗೆಟುಕುವ ವಿಷಯವಲ್ಲವಾದರೆ ಅವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿಯಷ್ಟು ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಬೀಜ ಅಥವಾ (ಚನ್ನ) ವನ್ನು ತಿನ್ನತಕ್ಕದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಳೆ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಅಥವಾ ದಿನಾಲೂ ರಾಗಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕದು.

6.6 ಎಲ್ಲ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸತ್ವದ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿ

ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಗೂ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸತ್ವದ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡಿ, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಲ ಕಪ್ಪಾಗಿರಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅವರೇನೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

6.7 ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಜೀವೀಕೃತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಅಥವಾ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ದಾದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಿ

ಹೆರಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಮುಂದಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಅಥವಾ ದಾದಿಗೆ ನೀವು ಸಹಕರಿಸಬೇಕು :

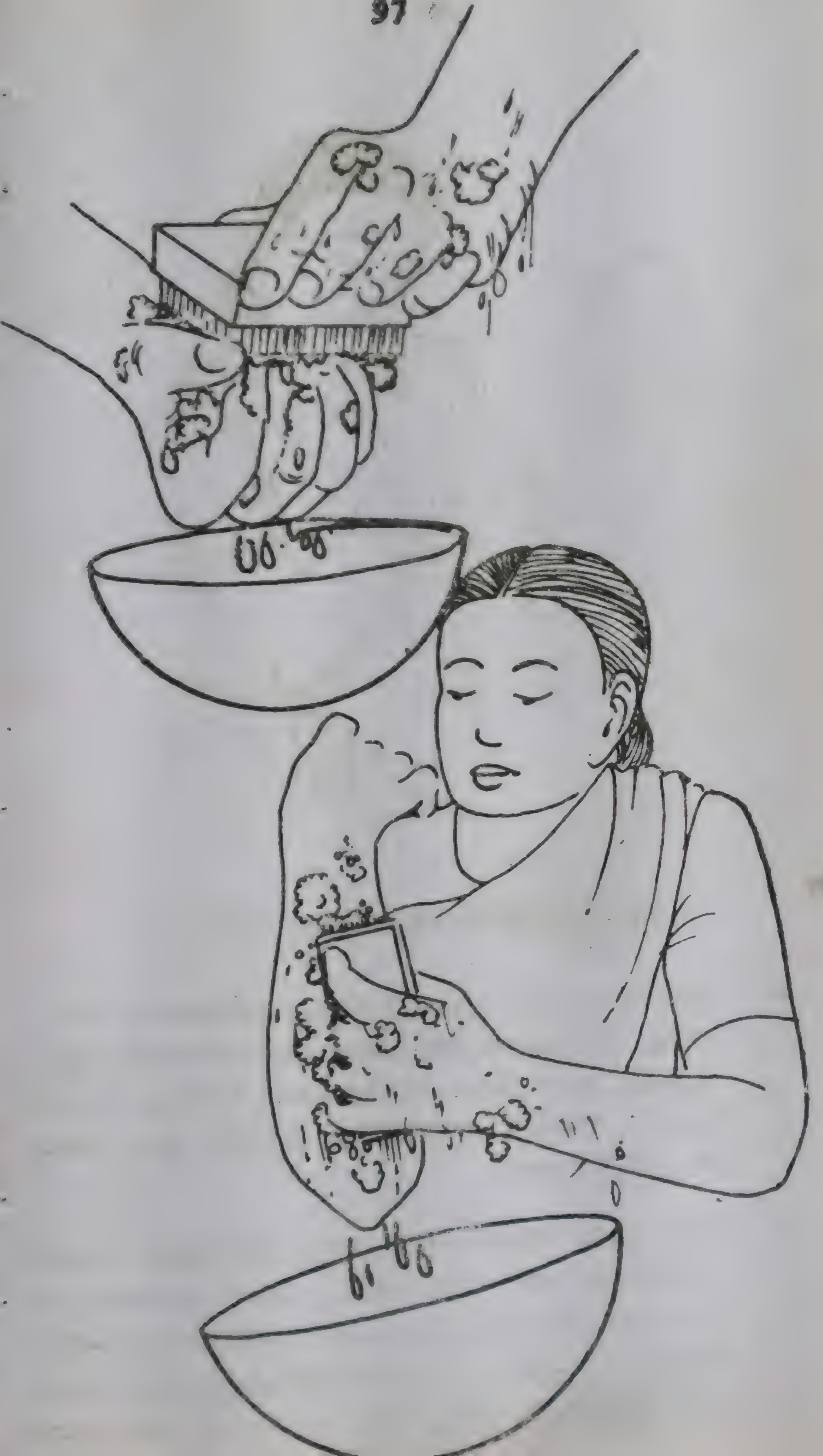
1. ಕೊಠಡಿ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುವಂತೆ ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೇವಲ ಕೆಲವೇ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಚಿತ್ರ, 6,11 ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು

2. ಸಾಧನ-ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಕುದಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಲು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಪಾತ್ರೆ ಒಂದು ಸ್ಟೋವ್ ಅಥವಾ ಒಲೆ. ಕಟ್ಟಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಪೊಟ್ಟಣ ಇವು ಅಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೆಯೇ ನೀರು ತುಂಬಿದ ಒಂದು ಬಕೆಟ್ಟು ಮತ್ತು ಒಂದು ಮಗ್ಗು, ಒಂದು ಲಾಟೀನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಾಸಲು ಮತ್ತು ಹಾಳು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಹಳೆಯ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಅಗಲ ಎಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವಾಗಿನ, ವಸ್ತ್ರ ತೊಡುವಾಗಿನ ಮಲಿನ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ (ಚಿತ್ರ 6.11 ನೋಡಿ).

3. ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಲು ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಅಥವಾ ದಾಯಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುವ ಹಳೆ ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರಿಕೆಯ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ (ಚಿತ್ರ 6.12 ನೋಡಿ).

ಚಿತ್ರ 6.12 ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಅಣಿಮಾಡಿರುವುದು



ಚಿತ್ರ, 6.13 ಕೈಗಳ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

4. ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅದನ್ನು 20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ನೀರು ಆರಲು ಬಿಡಿ; ಸಾಬೂನು, ಬ್ರಶ್ ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಯಾವುದೇ ಸಲಕರಣೆಯನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ, ಚಿತ್ರ (6.13 ನೋಡಿ)

5. ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅತ್ತಿತ್ತ ನಡೆಯುವಂತೆ ತಾಯಿಗೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡಿ. ಅವರು ಆಗಾಗ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡತಕ್ಕದು. ನೋವು ಇರುವಾಗ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡತಕ್ಕದು. ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವರ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಒಂದು

ಲೋಟ ಬಿಸಿ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಚಾ ಕೊಡಿ. ಅವರಿಗೆ ವಸ್ತಿ ಕೊಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಿಗೆ ಅಥವಾ ದಾದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಿ. (ಚಿತ್ರ 6.14 ನೋಡಿ)

ಚಿತ್ರ 6.14 ತಾಯಿಗೆ ವಸ್ತಿ ಕೊಡುವುದು.

ಮೊದಲ ಹಂತದ ಕಡೆಗೆ ನೀರಿನ ಚೀಲ ಒಡೆಯುತ್ತಲೇ ಕಾಲುಗಂಟು ಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗುವಂತೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಹೇಳಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಕೆಳಗಡೆ ಭಾರ ಹಾಕುವಂತೆ ಹೇಳಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ನೋವು ಬರುವ ಮಧ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ಶುದ್ಧಮಾಡಿದ ಎರಡು ಬೋಗುಣಿ ಗಳನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಒಂದು ಬೋಗುಣಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುದಿಸಿದ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಶುದ್ಧಮಾಡಿದ ಹತ್ತಿಯ ಹೀರೊತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡಿದ ನಾಳಬಂಧನಿ, ಶುದ್ಧಮಾಡಿದ ಕತ್ತರಿ ಅಥವಾ ಬ್ಲೇಡು ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೋಗುಣಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ

ನಂಜು ನಿರೋಧಕ ದ್ರವವನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಬೋಗುಣಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು, ಶುದ್ಧಮಾಡಿದ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಶುದ್ಧಮಾಡಿದ ನವಿರುಜಾಲರಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆ ಚಿಂದಿಯನ್ನು ಇಡಿ. ಈ ಬೋಗುಣಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನಂಜು ನಿರೋಧಕ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಬೆರೆಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

7. ಮಗುವಿನ ಜನನವಾಗಿ ಅದನ್ನು ತಾಯಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ಅನಂತರ-
   - ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಯ ಹೀರೊತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಮತ್ತು
   - ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ಮೆಲ್ಲನೆ ಒರೆಸಿ. (ಚಿತ್ರ 6.15 ನೋಡಿ)
   - ಶುದ್ಧಮಾಡಿದ ನವಿರುಜಾಲರಿ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆ ತುಂಡನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಿರುಬೆರಳಿಗೆ ಸುತ್ತಿ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಲೋಳೆ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿರಿ.
   - ಕುದಿಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಶುದ್ಧಮಾಡಿದ ಹತ್ತಿಯ ಹೀರುಬತ್ತಿಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮೂಗಿನ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ.
   - ಮಗುವಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ನಂಜು ನಿರೋಧಕ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ನಾಳದ ತುಂಡನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸತುಬೋರಿಕ್ ಪೌಡರನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಅದನ್ನು ಶುಭ್ರಮಾಡಿದ ಒಣ ನವಿರುಜಾಲರಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಿ.

8. ಮಾಸು ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದನಂತರ -
   - ಯೋನಿ ಮುಖವನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟಮಾಡಿ. ತಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ಪಂಜಿನಿಂದ ಒರೆಸಿ, ಯೋನಿಮುಖದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಶುದ್ಧಮಾಡಿದ ಮೆತ್ತೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅವರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಡಿಸಿ.
   - ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಬಿಸಿ ಹಾಲು, ಚಾ ಅಥವಾ ಕಾಫಿ ಕೊಡಿ.
   - ತಾಯಿಯ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಮಾಪನ ಮತ್ತು ನಾಡಿ ಬಡಿತ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ
   - ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ.
   - ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮೆತ್ತೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ.
   - ಕೊಳೆಯಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ಹೀರೊತ್ತಿಗೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅನಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ವಿಲೆ ಮಾಡಿ.

ಚಿತ್ರ 6,15 ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣನ್ನು ಒರೆಸುವುದು.

COMMUNITY HEALTH CELL
326, V Main, I Block
Koramangala
Bangalore-560034
India

ಚಿತ್ರ 6.16 ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು.

C1998 COMH 3

ಚಿತ್ರ 6.17 ಮಗುವಿನ ಮೂಗನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟ ಮಾಡುವುದು.

9. ನೀವು ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ-

- ತಾಯಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವವುಂಟಾದ ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಥವಾ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ದಾದಿ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯ ರನ್ನು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ತಾಯಿಗೆ ಅಥವಾ ಯಾರಾದರೂ ಸಂಬಂಧಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ತನ್ನ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮತ್ತು ಎರಡರಿಂ ಮೂರುಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಂತೆ ತಾಯಿ ತಿಳಿಸಿ.

6.8 ಜಟಿಲ ಹೆರಿಗೆ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಔಷಧಾಲಯ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡಿ

ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಮುಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಉಂಟಾದರೆ ಆ ಕೂಡ

ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಔಷಧಾಲಯ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. :

1. ಹೆರಿಗೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಿದ್ದರೆ
2. 24 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ದ್ರವ ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದು ಹೆರಿಗೆಯ ಯಾವುದೇ ಸೂಚನೆ ಕಂಡುಬರದಿದ್ದರೆ
3. ಯೋನಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುವ ದ್ರವ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಹಸುರಾಗಿದ್ದರೆ
4. ಮಹಿಳೆಗೆ ಬಲವಾಗಿ ಸಂಕೋಚನಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಕೆಳಗೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ
5. ಮಗುವಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲವಾದರೆ ಅಥವಾ ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ,
6. ಮಗುವಿನ ತಲೆಯ ಬದಲು ಯೋನಿಮುಖದಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲು ಮೊದಲು ಹೊರಗೆ ಬಂದರೆ,
7. ತಾಯಿಯ ನಾಡಿ ಬಡಿತ ಬಹು ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ದೇಹದ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ತುಂಬ ಬಳಲಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವ್ಯ ಜಲಸಂಯುಕ್ತ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರಿ.
8. ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾಲ 12 ಗಂಟೆಗೂ ಮೀರಿಹೋದರೆ
9. ಹೆರಿಗೆಯ ಎರಡನೆಯ ಹಂತ 1 ಗಂಟೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮುಂದವರೆದರೆ,
10. ಮಗುವಿನ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ ಮಾಸು ಹೊರಬಾರದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮಾಸು ಒಳಗಿದ್ದಂತೆಯೇ ಮಹಿಳೆಗೆ ತುಂಬಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ,
11. ಮಾಸು ಹೊರಬಿದ್ದ ನಂತರವೂ ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಮತ್ತಗೆ ತಿಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ (ಚಿತ್ರ 6.18 ನೋಡಿ) ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಚಿತ್ರ 6.18 ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದು.

6.9 ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವ ಇರುವಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾ ಕರ್ತೆಯರ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಇಬ್ಬರೂ ಆರೋಗ್ ಇದ್ದಾರೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡಲು ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಕನಿಷ್ಠ ವ ಸಲವಾದರೂ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬೇಕು—

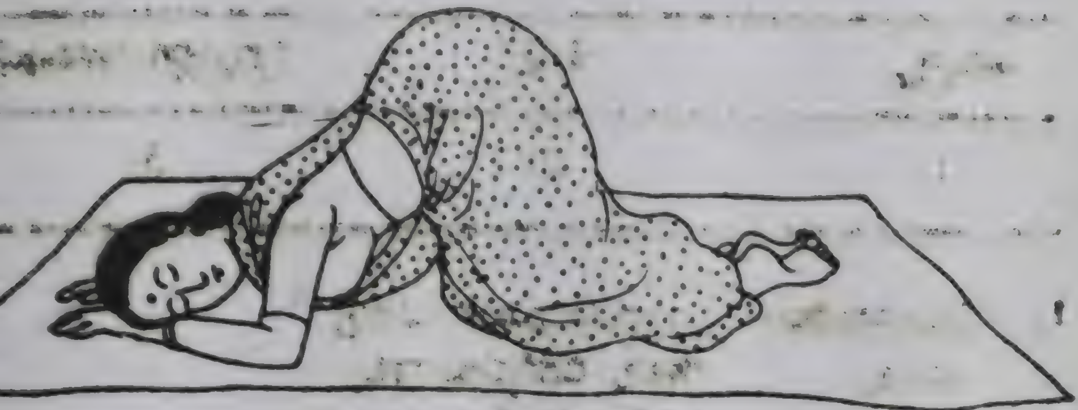
— ಹೆರಿಗೆಯಾದ ದಿನದ ಮರುದಿನ,

— ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ,

— ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮೂರು ವಾರಗಳ ನಂತರ,

ಈ ಭೇಟಿಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀವು ಈ ಮುಂದಿನವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸತ

1. ಮಹಿಳೆಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೆ ? ಬದ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಮೊಲೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಜ್ವರ ಮು ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೋ ಎಂದು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.



ಚಿತ್ರ 6.19 ಮೊಣಕಾಲುಗಂಟು—ಎದೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ

2. ಗರ್ಭಕೋಶ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವುದು ಗೋಚರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ ಮತ್ತು ಅದರ ಗಾತ್ರ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಕ್ಷಿಸಿರಿ.
3. ಯೋನಿಯಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ದ್ರವ ಕೀವಿನಂತಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ.
4. ತಾಯಿಯ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಮಾಪಕ ಮತ್ತು ನಾಡಿ ಬಡಿತ ನೋಡಿ.
5. ಮೊಲೆಗಳು ಕೆಂಪಾಗಿವೆಯೇ ಅಥವಾ ಊದಿಕೊಂಡಿವೆಯೇ ಅಥವಾ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಸೀಳಿಕೊಂಡಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ.
6. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮೊಣಕಾಲು ಗಂಟನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಿ ಮೊಣಕಾಲ ಗಂಟು ಮತ್ತು ಎದೆಯ (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ) ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಸಲ ಮಾಡುವಂತೆ ತಾಯಿಗೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡಿ.
7. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳಿ.
8. ಇನ್ನೊಂದು ಗರ್ಭವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಯಾವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ಸಲಹೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಲು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ.

ತಾಯಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ :

ಅಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ	ಚಿಕಿತ್ಸೆ	ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕಳಿಸುವುದು
1	2	3
1. ಹೆರಿಗೆ ನಂತರದ ನೋವು	– ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಾರಿ ಒಂದೊಂದರಂತೆ ಕೊಡುವುದು. – ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲ್ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಪ್ಯಾಡನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ. – ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 48 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ನೋವು ನಿಲ್ಲುವುದೆಂದು ಆಕೆಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡಿ.	
2. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದು	– ಆಕೆಗೆ ಕೇಳಿಸುವಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ. – ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ಯೋನಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸುರಿಯಿರಿ. – ಮೂತ್ರ ಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇಡಿ. – ಆಕೆಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು	ಸರಳ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವಲ್ಲಿ.

1	2	3
	ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಕೊಡಿ. ದೊರೆಯುವುದಾದರೆ ಎಳೇ ನೀರನ್ನು ಕೊಡಿ.	
ಮಲಬದ್ಧತೆ	- ಮಲಗುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚದಷ್ಟು ಇಸ್ಬಾಗಲ್ ಅಥವಾ ಎರಡು ಮ್ಯಾಗನಿಷಿಯಂ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸೈಡ್ ಮಾತ್ರೆ ಆಕೆಗೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ. - ಆಕೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದು ನಿಯತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ. - ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದರೆ ಆಕೆಗೆ ಎನಿಮಾ ಕೊಡಿ.	
ಯೋನಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ	- ನಾಡಿ ಬಡಿತವನ್ನು ನೋಡಿ – ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವ, ಯೋನಿಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೀಳಿದ ಗಾಯಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೇ ನೋಡಿ,	ನಾಡಿ ಬಡಿತವು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 90 ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಕೆಳಭಾಗವು ಸೀಳಿದ್ದರೆ, ಹೊಸದಾಗಿ ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ,

1	2	3
	ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯೋನಿ ಮತ್ತು ಕೆಳಭಾಗ ವನ್ನು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಗೊಳಿಸಿದ ಅಥವಾ ಶುದ್ಧವಾದ ಪ್ಯಾಡಿ ನಿಂದ ಒತ್ತಿ.	
	– ಗರ್ಭಕೋಶವು ಮೃದು ವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಅನ್ನಿ ಸಿದರೆ ಮೆದುವಾಗಿ ನೀವಿ. ಪ್ಯಾಡನ್ನಿಟ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ.	ಗರ್ಭಕೋಶ ಹಿಗ್ಗಿ ಮತ ಮೃದುವಾಗಿದ್ದರೆ.
	– ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನೋಡಿ	ಉಷ್ಣತೆಯ 39° ಸಿ. ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ
	- ಹಾಸಿಗೆಯ ಕೆಳಭಾಗ ವನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಿ.	
	- ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಸಿ ಕಾವುಟವನ್ನು ಕೊಡಿ.	ಗರ್ಭಕೋಶವು ಹಿಗ್ಗಿ ನ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾಗಿದ್ದ
	- ಯೋನಿಯ ಕೆಳಭಾಗ ವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡಿ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಡನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ.	ಯೋನಿಸ್ರಾವವು ತೀವ್ರ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆಯ ಕೂಡಿದ್ದರೆ.
	- ಕುಡಿಯಲು ಯಥೇಚ್ಛ ವಾಗಿ ನೀರು ಕೊಡಿ.	
	- ಆಕೆಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.	
6. ಚಪ್ಪಟೆ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟುಗಳು	- ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿಗೆ ವ್ಯಾಸ ಲೀನ್ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ	

1	2	3
	ಯನ್ನು ಸವರಿ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾಗಿ ಹೊರಗೆಳೆಯಿರಿ.	
ರಕ್ತಗಟ್ಟಿದ ಮೊಲೆಗಳು	- ಮೊಲೆಗಳಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. - ಈ ಹಾಲನ್ನು ಯಾವ ಸೋಂಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಬಹುದು. - ಎದೆಗೆ ಬಿಸಿ ಕಾವುಟವನ್ನು ಕೊಡಿ. - ಆಧಾರ ಕಟ್ಟನ್ನು ಕಟ್ಟಿ.	ಮೊಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣವಿದ್ದು ಮತ್ತು ಊತವಿದ್ದು ಕುರು ಇದ್ದರೆ,
ಸೀಳುಬಿಟ್ಟ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟುಗಳು	- ತೊಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಸಲೀನ್ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ - ಮೊಲೆಗಳಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. - ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾರಿ ಹಾಲೂಡಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು, ನಂತರ ಮೊಲೆಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು, ಮೊಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಮಗುವು ಹಾಲು ಹೀರಲು ಬಿಡದಿರುವಂತೆ ತಾಯಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.	ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ಇದ್ದರೆ,
ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಊತವಿರುವುದು	- ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ.	ತಕ್ಷಣ ಆಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿ.

1	2	3
ಮತ್ತು ಎದೆ ನೋವು.		
10. ಆಕೆಯ ರೀತಿ ನಡತೆಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುವಂಥ ಬದಲಾವಣೆ,	- ಮಹಿಳೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಸದಾ ಯಾರಾದರೂ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.	ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಬಿಡ್ಡ

ಅಧ್ಯಾಯ 7

ಶಿಶು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆ

ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಯು ಮುಖ್ಯ
ಾದುದು. ಶಿಶು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಗಶಃ ರೋಗನಿರೋಧಕ
ುತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲೇ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

7.1 ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ

ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಮಗು ತನ್ನ ತೂಕ ಹಾಗೂ ಎತ್ತರವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ
ಾಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮೈಲಿಗಲ್ಲಾ
ನ್ನು ತಲವುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ
ೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ :

ವಯಸ್ಸು	ಪಡೆದುಕೊಂಡ ತೂಕ	ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಎತ್ತರ	ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು
1	2	3	4
ಹುಟ್ಟಿದಾಗ	2.7 ಕಿ.ಗ್ರಾಂನಿಂದ 2.9 ಕಿ. ಗ್ರಾಂ (ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನ ತೂಕ)	48ಸೆ. ಮೀ.ನಿಂದ 50 ಸೆ.ಮೀ. (ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನ ಎತ್ತರ)	
1 ರಿಂದ 3 ತಿಂಗಳು	ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ 800 ಗ್ರಾಂ.		(i) ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದಾಗ ಅದು ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಬಲ್ಲದು. (ii) ಪಕ್ಕದಿಂದ ಒಂದಕ್ಕೆ ಹೊರಳ ಬಲ್ಲದು.
4 ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳು	ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ 600 ಗ್ರಾಂ.		(iii) ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣೋಟದಿಂದ ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತದೆ. (iv) ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. (v) ಕೆಳಗಿನ ಮಧ್ಯದ ಎರಡು ಹಲ್ಲುಗಳು. (vi) ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳುವುದು.

7 ರಿಂದ 9 ತಿಂಗಳು	ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ 400 ಗ್ರಾಂ.		(vii) ಯಾವ ಬೆಂಬಲವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. (viii) ಉರುಳಬಲ್ಲದು. (xi) 6 ರಿಂದ 8 ಹಲ್ಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ.
10 ರಿಂದ 12 ತಿಂಗಳು	ತಿಂಗಳಿಗೆ 200 ರಿಂದ 300 ಗ್ರಾಂ.	ಮೊದಲನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 25 ಸೆಂ. ಮೀ.	(x) ಯಾವ ಬೆಂಬಲವೂ ಇಲ್ಲದೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. (xi) ಒಂದೇ ನಡೆಯಬಲ್ಲದು (xii) ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. (xiii) 10 ರಿಂದ 12 ಹಲ್ಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ (xiv) ಕೆಲವು ಪದಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

7.2 ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಮೊಲೆಹಾಲಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪೂರಕ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾವಾಗಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ

ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆಗೆ ಬಡತನ, ಆಹಾರ ಕೊರತೆ, ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವ ಕಲ್ಪಿತ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಆಹಾ ನೀಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರವಲ್ಲಿನ ಪಥ್ಯ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತಂ ತಾಯಿಯರಿಗಿರುವ ಅಜ್ಞಾನ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಶಿಶು ಮತ್ತು ಎಳೆಮಕ್ಕಳ ಆಹ ರವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವಾ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು.

1. ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಮೊಲೆಹಾ ಎಲ್ಲ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದುದು. ಅದು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಎ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಯಾ ವೆಚ್ಚವೂ ತಗಲುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಅದಕ್ಕೆ ಮೊ ಹಾಲನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
2. ಮೊದಲ ಕೆಲವು ದಿನ ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆಯಿಂದ ಬರುವ ಹಾಲು ನ ರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರೆಯ ರೀತಿ ಇರುತ್ತ ಇದನ್ನು ನವದುಗ್ಧ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನವದುಗ್ಧ ಮಗುವಿ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.
3. ಮಕ್ಕಳು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎದ್ದರೆ ಆಗಲೂ ಹಾಲೂಡಿಸಬೇಕು.
4. ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿರುವವರೆಗೂ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇ
5. ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲ ಪೌ ಕಾಂಶಗಳು ಕೇವಲ ಮೊಲೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ದೊರೆಯಲಾರದು. ಆದ್ದರಿ ಮಗುವಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಾದಾಗ ಪೂರಕ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರವ ನೀಡಬೇಕು.
6. ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡುವ ಮೊದಲ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವು ಒರಟಾಗಿರದೆ ಮ ಮಸಾಲೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರದೆ, ಮೃದುವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿರಬೇಕು. ಅ ಅರೆಗಟ್ಟಿಯಾದುದಾಗಿರಬೇಕು. ಉದಾ : ಮಾಗಿರುವ ಬಾಳೆಹ ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ, ಸಾವೆ, ರಾಗಿ ಅ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ.

7. ಮೊದಲು ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಕೊಡಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಿ 3 ಅಥವಾ 4 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕಪ್ಪಿನಷ್ಟು (50 ಗ್ರಾಂನಿಂದ 60 ಗ್ರಾಂ) ಆಹಾರ ಕೊಡಿ.

8. ಆರು ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿಗೆ, ಬೇಳೆ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಧಾನ್ಯ, ಕಿಚಡಿ, ಬೇಯಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಚಪಾತಿ ಅಥವಾ ಬ್ರೆಡ್, ಮೊಸರು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಆಯಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

9. 8ನೇ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ 9ನೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೀನನ್ನು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ.

10. ಮಗುವು ಒಂದು ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಸಿನದಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಕುಟುಂಬದವರು ತಿನ್ನುವ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರವನ್ನು (ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು) ತಿನ್ನುವಂತಾಗಿರಬೇಕು.

11. ಮಗುವಿಗೆ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

12. ಮಗುವಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 5 ರಿಂದ 6 ಸಲ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ಸಣ್ಣದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಒಂದೇ ಸಲ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದು.

13. ಮಗುವಿಗೆ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು.

14. ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೈ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ.

15. ತಾಯಿಗೆ ಮೊಲೆಹಾಲು ಇಲ್ಲದಿರುವಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ಹಸು ಅಥವಾ ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಶಿಶುವಿನ ವಯಸ್ಸು	ಆಹಾರವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು	ಪ್ರತಿಸಾರಿಯ ಆಹಾರವಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ
1	2	3
ಜನನದಿಂದ ಒಂದು ತಿಂಗಳು	ದಿನಕ್ಕೆ 6 ರಿಂದ 7 ಸಲ	50-75 ಮಿ. ಲಿ.

1	2	3
1 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ 2 ತಿಂಗಳು	ದಿನಕ್ಕೆ 6 ರಿಂದ 7 ಸಲ	75-100 ಮಿ. ಲಿ.
2 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ 4 ತಿಂಗಳು	ದಿನಕ್ಕೆ 5 ರಿಂದ 6 ಸಲ	100-125 ಮಿ. ಲಿ.
4 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ 6 ತಿಂಗಳು	ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಸಾರಿ	150 ರಿಂದ 175 ಮಿ. ಲಿ.
6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ	ದಿನಕ್ಕೆ 4 ರಿಂದ 5 ಸಲ	175-200 ಮಿ. ಲಿ.

ಎದೆಹಾಲು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ.

16. ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಮಗು ತುಂಬಾ ಸಣ್ಣದಾಗಿದ್ದರೆ ಹಾಲನ್ನು ಚಮಚದಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಸೀಸೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸೀಸೆ ಮತ್ತು ನಿಪ್ಪಲನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಹಾಗೂ ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಸಾರಿ ಹಾಲು ಕೊಡುವಾಗಲೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಬೇಕು. ಸೀಸೆ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ನೊಣ ಮತ್ತು ಧೂಳಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿರಿ.

ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಅಂಶಗಳು

1. ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವು ಶಾರೀರಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥವಾಗುವುವು. [illegible] ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾಹಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಬಹುದು.
2. ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ [illegible]ರಾಗಿರುವ ಆಹಾರ [illegible] ಅಥವಾ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬದಲಾಗಿ ಕೊಡಬಾರದು. [illegible] ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು [illegible] ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಸಾಲೆ ಕೊಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು.

3. 3 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 5 ರಿಂದ 6 ಸಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಆಗ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವು ಅದಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

4. ಶರೀರದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಐದು ಆಹಾರದ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಿಂದಲೂ (ಚಿತ್ರ 8.1 ನೋಡಿ) ಆರಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

7·3 ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಅಥವಾ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಮಗುವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನ ಬಳಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

ಹೊಸದಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ (ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ)

(i) ಹಾಲನ್ನು ಹೀರಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ.
(ii) ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ
(iii) ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ
(iv) ಕಾಮಾಲೆ
(v) ಅತಿಸಾರ
(vi) ಜ್ವರ
(vii) ಹೊಕ್ಕಳ ಹುರಿಯಿಂದ [illegible]

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ([illegible])

(i) ಆಹಾರವನ್ನು ಹೀರಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ [illegible] ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ.
(ii) ತೀವ್ರ ಜ್ವರ

(iii) ತೀವ್ರ ಅಥವಾ ನಿತ್ಯ ಬೇಧಿಯಾಗುವುದು.

(iv) ವಾಂತಿ.

(v) ಅತಿಯಾಗಿ ಅಳುವುದು ಅಥವಾ ಸಿಡುಕುವುದು ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಲನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

(vi) ಮೈ ಆದುರುವುದು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದೆ/ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇದ್ದು.

(vii) ಕೇಳದಂತಿರುವುದು ಅಥವಾ ಮಂಕಾಗಿರುವುದು.

(viii) ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ

(ix) ಚರ್ಮ ಒರಟಾಗಿರುವುದು.

(x) ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬಳಿ ಮಚ್ಚೆಗಳಿರುವುದು.

(xi) ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಸೋರುವುದು.

(xii) ಕಿವಿಯಿಂದ ಸೋರುವುದು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ (ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಐದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ)

(i) ತೀವ್ರ ಜ್ವರ

(ii) ತೀವ್ರ ಅಥವಾ ನಿತ್ಯ ಬೇಧಿಯಾಗುವುದು.

(iii) ವಾಂತಿ

(iv) ಮಲದಲ್ಲಿ ಹುಳ ಬೀಳುವುದು.

(v) ಚರ್ಮ ಒರಟಾಗಿರುವುದು.

(vi) ಸೆಳವು

(vii) ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲತೆ

(viii) ಕತ್ತಿನ ಸೆಳೆತ

(ix) ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

(x) ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿಲ್ಲದಿರುವುದು.

(xi) ಹೊಳೆಯುವ, ಒಣಗಿದ ಮತ್ತು ಹುರುಪಾದ ಅಥವಾ ಸುಕ್ಕಾ ಚರ್ಮ

(xii) ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗದಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅವನ/ಅವಳ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸ ಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

(xiii) ಕುಗ್ಗಿದ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ
(xiv) ಬಾಗಿದ ಕಾಲು
(xv) ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಸೋರುವುದು.
(xvi) ಜೋಲು ಕಿವಿ ಅಥವಾ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು.

7.4 ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಶಿಶು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕುರಿತು ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ

ನೀವು ಮಾತನಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಈ ಮುಂದಿನಂತಿವೆ :

1. ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವರೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ತೂಕ ನೋಡುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ.
2. ಮಗುವಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ.
3. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮೊದಲು ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ.
4. ಸೋಂಕಿನ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಅಂಟುರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ.
5. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಪಘಾತದಿಂದ ಮತ್ತು ಬೇಧಿಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ, ಹುಳಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೀರು ಸೋರುವುದರಿಂದ ತಡೆಯಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಪರಿಸರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ.
6. ಮಗುವಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ.
7. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ಅದು ತಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಮಗುವೆಂದು ತಿಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ.

7.5 ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಅವರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಪಘಾತದಿಂದ ಹೇಗೆ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ

1. ಯಾವಾಗಲೂ ಮಗುವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬಿಡಬೇಡಿ.

2. ಎಂದೂ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಕಿ, ಒಲೆ ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಬಳಿ ಬಿಡಬೇಡಿ.

3. ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಕಿ ಕಡ್ಡಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಡಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.

4. ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ದ್ರವವನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡಿರಬೇಡಿ.

5. ಮಗುವನ್ನು ಬಾವಿ, ಕೊಳ ಅಥವಾ ನದಿಯ ಬಳಿ ಎಂದೂ ಆಡಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.

6. ಮಗುವನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ನೀರು ತುಂಬಿದ ಬಕೆಟ್ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯ ಬಳಿ ಬಿಡಬೇಡಿ.

7. ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ತಂತಿಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ತೆರದಿಡಬೇಡಿ.

8. ಔಷಧಿ, ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ, ಫಿನಾಯಿಲ್, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬೀಗ ಹಾಕಿಡಿ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಸಿಗದಂತಿಡಿ.

9. ಔಷಧಿ, ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ, ಫಿನಾಯಿಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿರುವ ಸೀಸೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೆಸರು ಬರೆದಿಡಿ.

10. ನಾಣ್ಯಗಳು, ಗುಂಡಿಗಳು, ಮಣಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂಥ ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಳೆ ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತಿಡಿ.

11. ಚಾಕು, ಕತ್ತರಿ, ಬ್ಲೇಡು, ಸೂಜಿ ಮುಂತಾದ ಚೂಪಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

12. ಮಗುವನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಎತ್ತರದ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಅದು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಆಡಲಿ ಅಥವಾ ಮಲಗಲಿ.

13. ಬಾಯಿಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡು ಮಗು ಆಡಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.

14. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.

15. ಮಗು ಎರಡು ಕಂಬಗಳ ನಡುವೆ ತಲೆ ತೂರಿಸಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.

16. ಮೆಟ್ಟಿಲು, ಬಾಗಿಲು ಅಥವಾ ಒಲೆ ಮುಂತಾದ ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ತಡೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಅಧ್ಯಾಯ –8

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

1 ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವೆಂದರೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ

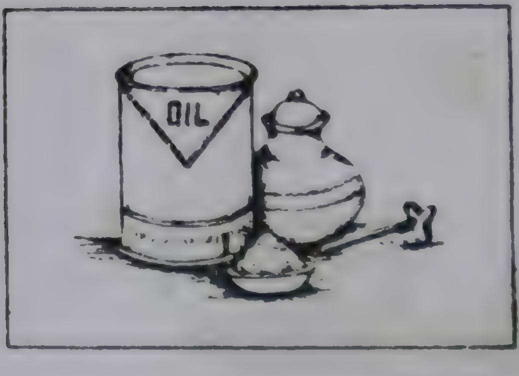
ಒಳ್ಳೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಎಂದರೆ ಶರೀರವು ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹುದು. ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೊರೆದೆ ಇದ್ದಾಗ (ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಎ – ಗುಂಪು

ಬಿ – ಗುಂಪು

ಸಿ - ಗುಂಪು

ಡಿ – ಗುಂಪು



ಇ - ಗುಂಪು

ಚಿತ್ರ 8.1- ಆಹಾರದ ಐದು ಗುಂಪುಗಳು

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವು ಐದು ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರದ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದ ದಲೂ ಆರಿಸಿದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. (ಚಿತ್ರ 8.1ನ್ನು ನೋಡಿ)

ಈ ಆಹಾರದ ಗುಂಪುಗಳು ಈ ಮುಂದಿನಂತಿವೆ :

- ಎ–ಗುಂಪು : ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದಂತಹ ಆಹಾರಗಳು.
- ಬಿ–ಗುಂಪು : ಹಾಲು, ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಬೇಳೆ, ಹುರುಳಿಕಾಯಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೀನು ಇಂತಹ ಆಹಾರಗಳು
- ಸಿ–ಗುಂಪು : ಬಾಳೆ, ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಪರಂಗಿ, ಸೀಬೆ ಮತ್ತು ಮಾವಿನ ಇಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳು
- ಡಿ–ಗುಂಪು : ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬಟಾಣಿ, ಬೆಂಡೆ, ಬದನೆ, ಬಸಲೇಸೊಪ್ಪು ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೋ, ದೊಣ್ಣೆಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹೂಕೋಸಿನಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳು.
- ಇ–ಗುಂಪು : ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆಯಂಥಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ಈ ಐದು ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಂದರಿಂದಲೂ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದೊಂದನ್ನಾದರೂ ಪ್ರತಿದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಆಗಬಾರದು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಾರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ವಯಸ್ಕನಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ಅಂಗಡಿ ಮಾಲೀಕ ೆ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರಬೇಕು. ಇತರ ಹೆಂಗಸರಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಅಥವಾ ಹಾಲೂಡಿಸುವ ತಾಯಿ ಇವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಬೇಕು.

ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ

ಐದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯಿರುವುದನ್ನು ಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಅವರು ತೀವ್ರ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಈ ವಯೋಮಿತಿಗೆ ಸೇರಿದ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನ್ಯೂನ ಪೋಷ ಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಸಾವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ,

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆ ಬೆಳೆಯುವುದು ಸಾಧ
ಯಿದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು.

1. ಮಗು ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದ್ದರೆ,
2. ಮಗು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಸ್ವಾಭಾವಿಕತೆಗಿಂತ ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೆ,
3. ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಲಾರದೆಯೇ ಇದ
   ಅಥವಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ,
4. ತಂದೆತಾಯಿಗಳಲ್ಲೊಬ್ಬರು ದೂರವಿದ್ದರೆ, ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ ಮ
   ಹೊಂದಿದ್ದರೆ,
5. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ 4 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ,
6. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ 3ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದ
7. ಕುಟುಂಬವು ಅಲ್ಪ ವರಮಾನ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದರೆ,
8. ಮಕ್ಕಳ ಮಧ್ಯದ ಅಂತರವು 2 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ,
9. ಸಹೋದರ ಸಹೋದರಿಯರು ನ್ಯೂನ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬ
   ತ್ತಿದ್ದರೆ,
10. 4 ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗಂಜಿಯಂತಹ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯ
   ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡದಿರುವುದಲ್ಲಿ,
11. ಮಗುವು ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲದೆ ಅಣ್ಣ-ಅಕ
   ರಿಂದ ಪೋಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ,
12. ಮಗುವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ,
13. ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮಜಾತ ದೋಷವಿದ್ದರೆ,

8·3 ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನ ಪೌ ಕತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು (ಜನನದಿಂದ ಐದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ

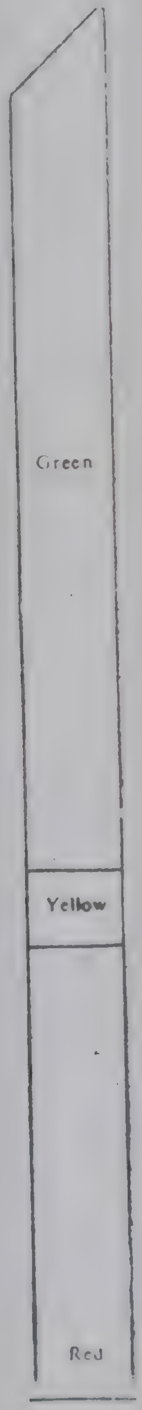
ನ್ಯೂನ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಚಿಹ್ನೆ ಮತ್ತು
ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ಮುಂದಿನಂತಿವೆ :

1. ಮಗು ಮಂಕಾಗಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಜಡತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾನೆ.
   ಲಿನಂತೆ ಓಡಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಆಟವಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅವನಿಗೆ
   ಬೇಗ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ.

ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು.

ಅವನು ಸಣ್ಣಕಾಣಬಹುದು ಮತ್ತು ತೂಕವನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ 2 ರಿಂದ 3 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರ 8.2 ಎ-ಮೇಲುಗೈಯಲ್ಲಿನ
ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಸುತ್ತಳತೆ ನೋಡುವುದು



ಚಿತ್ರ 8.2 ಬಿ-ತೋಳಿನ ಸುತ್ತಳತೆ ಪಟ್ಟಿ

4. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹನಿ ಆರಬಹುದು ಮತ್ತು ಕತ್ತಲಾದ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಣದಿರಬಹುದು.

5. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ 5 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿನ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಮೇಲಂಗೈಯಲ್ಲಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. (ಚಿತ್ರ 8.2 ನೋಡಿ)

(i) ಎಡತೋಳಿನ ಅಂಗಿಯ ತೋಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ದೇಹದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ತೋಳನ್ನು ಸಡಿಲ ಬಿಡಿ.

(ii) ತೋಳಿನ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಎಡ ತೋಳಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ. ಪಟ್ಟಿಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗದ ಪಕ್ಕ ಕಪ್ಪು ತುದಿಯನ್ನು ಇಡಿ.

(iii) ಕಪ್ಪು ತುದಿಯು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ

* ಕಪ್ಪು ತುದಿಯು ಪಟ್ಟಿಯ ಹಸಿರು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಎದುರಾಗಿ ಬಂದರೆ ಮಗುವಿನ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಮಗು. ಮಗುವು ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಂದೆಯೂ ಪಡೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
* ಕಪ್ಪು ತುದಿಯು ಪಟ್ಟಿಯ ಹಳದಿ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಎದುರಾದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.
* ಕಪ್ಪು ತುದಿಯು ಪಟ್ಟಿಯ ಕೆಂಪು ಭಾಗದ ಎದುರು ಬಂದರೆ ಮಗು ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಗಮನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಸಾಯಬಹುದು.

ಅಲ್ಪ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

1. ಮಗುವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮತ್ತು ಅದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಬಹಳ ತೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತದೆ.
2. ಆಡುವಾಗ ಅದು ಬೇಗ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಬಿಡುವುದು.
3. ಅದು ಕರುಣಾಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು ಮತ್ತು ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತಿನ ಹಾಗೂ ಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

8.3.

ಚಿತ್ರ 8.4.

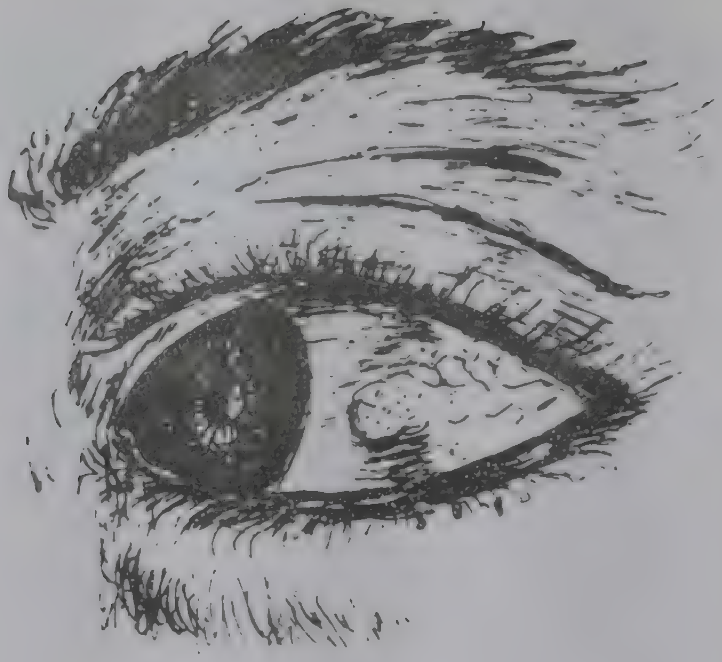
ಆದು ಬಹಳ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು ಜೋಳಿಚಿಕ್ಕಳದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. (ಚಿತ್ರ 8.3
ನ್ನು ನೋಡಿ).

ಕಾಲು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು ಊದಬಹುದು ಮತ್ತು ಚರ್ಮವು ಸುಲಿ
ಯಬಹುದು.

ಕೂದಲು ತಿಳಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ವಿರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ಚಿತ್ರ 8.5ನ್ನು ನೋಡಿ

ಹೊಳಪಿಲ್ಲದ, ಒರಟಾದ ಮೇಲ್ಮೈನ, ಬಿಳಿಯ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಮಚ್ಚೆ
ಗಳಿರುವ ಮುಂತಾದ ಕಣ್ಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ (ಚಿತ್ರ 8.5ನ್ನು ನೋಡಿ)

ಬಾಯಿಯ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಗಳಿರುತ್ತದೆ. (ಚಿತ್ರ 8.6ನ್ನು ನೋಡಿ)



ಚಿತ್ರ 8,5

ಚಿತ್ರ 8,6

ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯ ರೋಗಿಯನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ತಾಯಿಗೆ ಆಹಾರದ ಐದು ಗುಂಪುಗಳ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಡುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

8.4 ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಹಾಲೂಡುವ ತಾಯಂದಿರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಐರನ್ (ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ) ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್‌ಗಳಿರುವ ಔಷಧಿ ಕೊಡಿ

'ರಕ್ತಹೀನತೆ' ಎಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ನ್ಯೂನತೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತದ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ನ್ಯೂನಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮಲೇರಿಯ ಮತ್ತು ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುವಿನ ತೊಂದರೆ ಇವೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರಣಗಳು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭ ಧಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಪಾತಗಳು, ಪ್ರಸವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅನಂತರದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವಗಳು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ನೀವು ಈ ರೀತಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

1. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಬಹಳ ಬೇಗ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ.
2. ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳ ರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ಎಳೆದು ಒಳ ಪದರ ಬಿಳುಚಿದೆಯೇ ? ಗಮನಿಸಿ. (ಚಿತ್ರ 6.1ನ್ನು ನೋಡಿ)
3. ಕೆಳತುಟಿಯನ್ನು ಎಳೆದು ಒಳಚರ್ಮವು ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿದೆಯೇ ಗಮನಿಸಿ (ಚಿತ್ರ 6.1ಬಿ ನೋಡಿ)

ಈ ಚಿಹ್ನೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿ ಅಥವಾ ಹಾಲೂಡಿಸುವ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಅವರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಫಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳ ಔಷಧಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಹಾಲೂಡಿಸುವ ಹೆಂಗಸಿಗೆ	ದೊಡ್ಡ ಕಂದುಬಣ್ಣದ ಮಾತ್ರೆಗಳು (180 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ)	3 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ

6 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ	ಸಣ್ಣ ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ (ಮಾತ್ರೆಗಳು 60 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ)	3 ತಿಂಗಳಕಾಲ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ

ನಿಮ್ಮ ಬರೆಯುವ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಫಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟವರ ದಾಖಲೆಯನ್ನಿಡಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ 13ನ್ನು ನೋಡಿ)

8.5 1–5 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಿದ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕೊಡುವ ರೀತಿ

ಸಣ್ಣ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗವು ಇಲ್ಲದಿರುವಲ್ಲಿ ಅದರ ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಣಗಿ ತಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೊಳಪನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೊರೆಯಂತಹ ಬಿಳಿ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಮಂದವಾದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಲಾರದು. ಈ ದೋಷವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವು ಕುರುಡಾಗುತ್ತದೆ.

1 ವರ್ಷದಿಂದ 5 ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ 2 ಲಕ್ಷ ಯುನಿಟ್‌ಗಳ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಬಾಯಿನ ಮುಖಾಂತರ 6 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

1 ರಿಂದ 5 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕೊಡುವುದನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ.

(i) ಹಳ್ಳಿಯ ಮುಖಂಡರೊಂದಿಗೆ ಯೋಚಿಸಿ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ನೀಡುವ ದಿನಾಂಕವನ್ನು 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

(ii) ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ನೆರಳಾದ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆರಿಸಿ,

(iii) ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿ:

— ಉಪಕರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಮೇಜು.

— ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಚಾಪೆ.

— ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ.

— ಕೈ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು.

(iv) ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವ 1 ರಿಂದ 5 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ.

(v) 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ನೀಡುವ ಬಾರಿನ ದಿನ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಯಿತ್ತು, ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಅವರು ಎಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಸೇರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಿರಿ.

(vi) 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಂದವರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಸರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಅವರು ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

(vii) ಮಗುವಿನ ತಾಯಿ ಬಂದಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ತಲೆ ಮೇಲಿಟ್ಟಿರುವಂತೆ ಕೂರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಹಾಕುವ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲಿಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರ 8.7—'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಹಾಕಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚಮಚ

(viii) ಮಗುವಿಗೆ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ದ್ರಾಣವನ್ನು ಕೊಡಿ. (ಚಿತ್ರ 8.7 ನ್ನು ನೋಡಿ).

(ix) ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಮುಂದಿನ ಸಾರಿ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ನೀಡುವ ಸರಿಸುಮಾರು ದಿನಾಂಕವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವು ಐದು ವರ್ಷದವನಾಗುವವರೆಗೂ ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕೊಡುವುದು. 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

(x) ನಿಮ್ಮ ಬರೆಯುವ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ದಾಖಲೆಯನ್ನಿಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 13ನ್ನು ನೋಡಿ).

8.6 ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಮತ್ತು ಅಗ್ಗವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಯಾವುದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಅವರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ತಿಳಿಸಿ.

ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ಆಹಾರವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸರಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

1. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯೊಡನೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ ನೆಲಗಡಲೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
2. ಪ್ರತಿದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಎಲೆಯಿರುವ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸೇರಿ
3. ಒಂದೇ ಧಾನ್ಯದ ಬದಲು ಧಾನ್ಯ ಕಾಳು-ಬೇಳೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
4. ಬೇಯಿಸುವುದರ ಬದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಎಲೆಕೋ ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೋಗಳಂತಹ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಕೊಡಿ.
5. ಪ್ರತಿದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇರಿಸ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ, ಆದರೆ ಬೇಯಿಸುವ ಮೊದಲು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಬೇಡಿ.

ಗಿರಣಿ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಬದಲು ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆದಿಲ್ಲದ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಥವಾ ಕುಸುವಲು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ.

ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಬೇಡಿ. ಈ ನೀರನ್ನು ತಿಳಿಸಾರು ಮಾಡಲು ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ಹುಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ.

ಮೊಳೆತ ಕಡಲೆ ಅಥವಾ ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಬಳಸಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ-9

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ

1 ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಏಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ

ಗಂಡುಕೋಶ ಅಥವಾ ವಿರ್‍ಯಾಣುವು ಹೆಣ್ಣು ಕೋಶ ಅಥವಾ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ...ದಾಗ ಗರ್ಭಾಂಕುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗರ್ಭಾಂಕುರವಾದ ಅಂಡಾಣುವು ಗರ್ಭ...ಶದ ಅಂಚಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈಗ ಹೆಂಗಸನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಲು,

— ವಿರ್‍ಯಾಣುಗಳು ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ವೃಷಣನಾಳದಿಂದ ಹಾದು ಬರಬೇಕು.

— ಅಂಡಾಣುವು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು.

— ವೀರ್ಯಾಣು ಮತ್ತು ಅಂಡಾಣುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಧಿಸಿ ಗರ್ಭಾಂಕುರವಾಗಬೇಕು.

— ಗರ್ಭಾಂಕುರ ಹೊಂದಿದ ಅಂಡಾಣುವು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಸೇರಬೇಕು.

— ಈ ಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯು ಏಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ...ೀಜನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಗುರಿಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

1. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯು ತಾಯಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ಸಣ್ಣ ಹಾಗೂ ದುರ್ಬಲ ಮಕ್ಕಳ ಜನನಕ್ಕೆ, ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾದರಣೆಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಮಟ್ಟದ ಅಧೋಗತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬವು ಅಂಗೀಕೃತ ಜೀವನದ ಮಾದರಿಯಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಂಸಾರದ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಯಾಣದ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಬೇಕು.

2. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಗುರಿಗಳು :

(ಎ) ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಎರಡು ಗರ್ಭ ಧಾರಣೆಯ ನಡುವೆ ಸೂಕ್ತ ಅಂತರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು.

(ಬಿ) ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬದ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವುದು.

(ಸಿ) ದೊರಕಬಹುದಾದ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ರೀತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿ ಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸೂಕ್ತ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುವುದು (ಸೂಚನೆ : ಅರ್ಹದಂಪತಿಗಳೆಂದರೆ ಹೆಂಡತಿಯು 15 ರಿಂದ 44 ವರ್ಷ ವಯಸ್ ನವಳಾಗಿರಬೇಕು).

(ಡಿ) ಎಲ್ಲ ಸೂಕ್ತ ದಂಪತಿಗಳಿಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನ ಸೇವೆಯು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ನೀವು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವ ಮಾರ್ಗಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ :

(ಎ) ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು.

(ಬಿ) ಪ್ರಚಾರ ಪತ್ರ, ಮತ್ತು ಗೋಡೆ ಬರಹಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಲು ಸೂಕ್ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವುದು.

(ಸಿ) ಪ್ರಚಾರ ಪತ್ರ ಮತ್ತು ಗೋಡೆ ಬರಹಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕ ಸುವುದು.

(ಡಿ) ಓದಬಲ್ಲವರಿಗೆ ಕರಪತ್ರವನ್ನು ಹಂಚುವುದು.

ಇ-(i) ಒಂದು ಕೇಂದ್ರ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸು ಮೂಲಕ

(ii) ಚಟುವಟಿಕೆಯ ದಿನಾಂಕ, ಕಾಲ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸಮು ದಾಯಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸುವ ಮೂಲಕ

(iii) ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಪಾಲಿಸುವ ಮೂಲಕ
ಸಣ್ಣಸಭೆ, ಭಾರಿಸಭೆ, ಚಲನಚಿತ್ರ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನಿಗೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡುವುದು.

(ಎಫ್) ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಥವಾ ಈ ಕಾಯ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗಿರುವ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ನಿವಾ

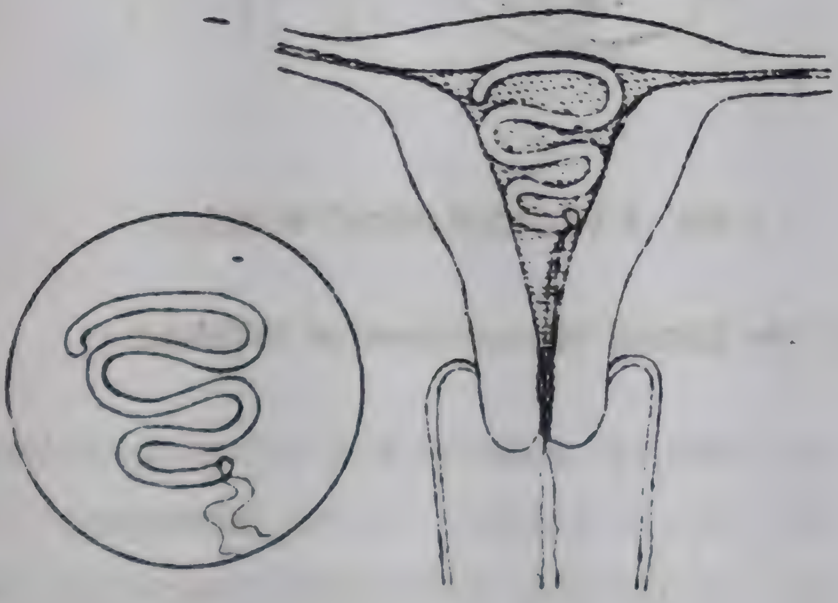
ಸುವ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

(ಜ) ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಟೀಕೆ ಅಥವಾ ವದಂತಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.

ದೊರಕಬಹುದಾದ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಉದ್ದೇಶ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆ ...ವುದು. ಕೆಲವು ರೀತಿಯನ್ನು ಪುರುಷರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೆಲವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀ ...ು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಸೇವ್ಯ ನಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ನಿರೋಧಗಳಂಥ ಕೆಲವು ...ಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಳಸುತ್ತಿರಬೇಕು, ಆದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಅಳವಡಿಸುವ ...ನ ಸಂತಾನಹರಣ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪುರುಷರಿಗೆ (ವಾಸೆಕ್ಟಮಿ) ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ...ಬೆಕ್ಟಮಿ) ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ...ಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ :

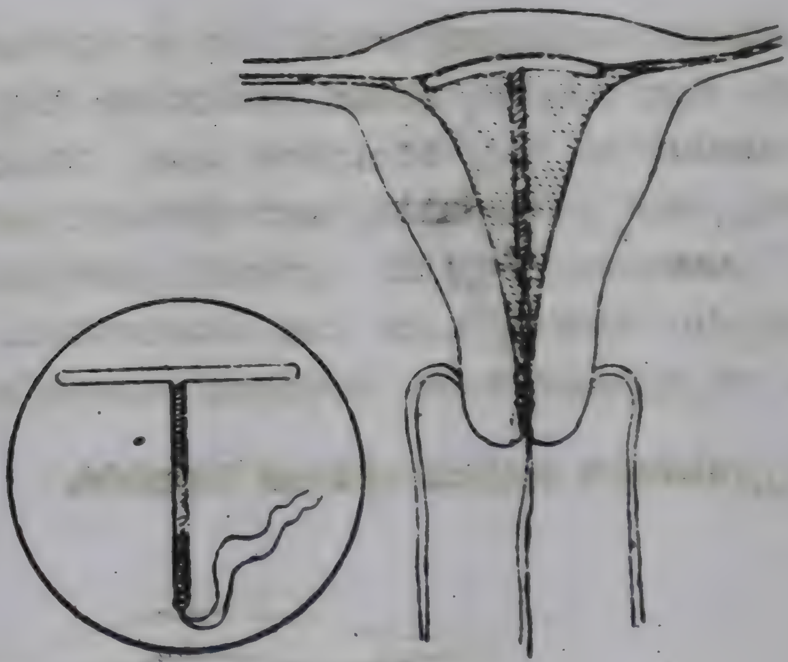
ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಾಗಿ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ವಿಧಾನಗಳು



ಚಿತ್ರ 9.1ಎ-ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಲಿಪ್ಪಸ್ ವಂಕಿ

1. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವ ಸಾಧನಗಳು (ಐಯುಡಿ- ಲಿಪ್ಪ
ವಂಕಿ ಅಥವಾ ಕಾಪರ್-ಟಿ)

(ಎ) ಇದು ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುವ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿ
ಸಾಧನ. (9.1ನೇ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ) ಇದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿರುವವರ
ಅಂಡಾಣು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಸೇರಲಾರದು ಹಾಗೂ ಗಭ
ಧಾರಣೆಯಾಗಲಾರದು.



• ಚಿತ್ರ 9.1ಬಿ-ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಾಪರ್ ಟಿ

(ಬಿ) ಈ ವಿಧಾನದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ :

(i) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಂತರವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ನಂಬಲರ್ಹವಾದ
(ii) ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
(iii) ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುವ ಸಾಧನವನ್ನು ಅಳವ
ವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಂಗಸನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ
(iv) ಗರ್ಭಧರಿಸಬೇಕೆಂದು ಇಚ್ಛಿಸಿದಾಗ ಇದನ್ನು ತೆಗೆಸಬಹುದು,

(ಸಿ) ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವ ಸಾಧನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದನ್ನು ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಹೆಂಗಸರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

(ಡಿ) ಈ ವಿಧಾನದ ಮಿತಿಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ :

(i) ಇದನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಸ್ತ್ರೀಯು ಯೋನಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

(ii) ಅಳವಡಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಗೆ ನೋವಿದ್ದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಪ್ಯಾರಸಿಟಮಲ್ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ (ಸ್ತ್ರೀ)ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಸೇವ್ಯ ನಿರೋಧಕಗಳು (ಗುಳಿಗೆಗಳು)

(ಎ) ಸೇವ್ಯ ನಿರೋಧಕಗಳು ಗುಳಿಗೆಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪ್ರತಿದಿನವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆಕೆ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಪಾಕೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 28 ಗುಳಿಗೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಋತುಸ್ರಾವದ ಐದನೇ ದಿನದಿಂದ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 'ಸ್ಟಾರ್ಟ್' (ಪ್ರಾರಂಭ) ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿರುವ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮೊದಲ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. (ಚಿತ್ರ 9 ನ್ನು ನೋಡಿ) ಪಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಬಾಣದ ಗುರುತನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಹಿಳೆಯು ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ಟಿನ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ಯಾಕೆಟನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

(ಬಿ) ಈ ವಿಧಾನದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು

(i) ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನ.

(ii) ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಡಚಣೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

(iii) ಗರ್ಭಧರಿಸಬೇಕೆನ್ನಿಸಿದಾಗ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಚಿತ್ರ 9.2 ಸೇವ್ಯ ನಿರೋಧಕಗಳು—28 ಗುಳಿಗೆಗಳು

(ಸಿ) ಈ ವಿಧಾನದ ಮಿತಿಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ :

(i) ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು ಉದಾ : ವಾಕರಿಕೆ, ಲಘು ತಲೆನೋವು ಅಥವಾ ಮತ್ತು ಬರುವುದು.

(ii) ಮಹಿಳೆಯು ಗುಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆತರೆ ಅಥವಾ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿದರೆ ಆಕೆಯು ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ,

(ಡ) ಮಹಿಳೆಯು ಸೇವ್ಯ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಇಚ್ಚಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.

1. ಮಹಿಳೆಯು 35 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನವಳೆ ? ಹೌದು ಇಲ್ಲ
2. ಅವಳ ವಿವಾಹವಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯ ? ಅವಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲವೆ ? ಹೌದು ಇಲ್ಲ
3. ಆಕೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕೊರತೆ ಇದೆಯೇ ? ಹೌದು ಇಲ್ಲ
4. ಅವಳು ದಪ್ಪಗಿದ್ದಾಳೆಯೆ ? (ಹೆಚ್ಚು ತೂಕ) ಹೌದು ಇಲ್ಲ
5. ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಚರ್ಮ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಬಂದಿದೆ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹಳದಿಯಾಗಿವೆಯೇ ? ಹೌದು ಇಲ್ಲ
6. ಅವಳು ಧೂಮಪಾನಿಯೇ ? ಹೌದು ಇಲ್ಲ
7. ಅವಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೇ ? (ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಇರುವುದು) ಹೌದು ಇಲ್ಲ
8. ದೀರ್ಘವಾದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಲೆನೋವೆಂದು ಆಕೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾಳೆಯೇ ? ಹೌದು ಇಲ್ಲ
9. ದೃಷ್ಟಿ ತೊಂದರೆಗಳೇನಾದರೂ ಇದೆಯೇ ? ಹೌದು ಇಲ್ಲ
10. ಮೂರ್ಛೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ ? ಹೌದು ಇಲ್ಲ
11. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಇದೆಯೇ ? ಹೌದು ಇಲ್ಲ
12. ತೋಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಊತವಿದೆಯೆ ? ಹೌದು ಇಲ್ಲ
13. ಜೋರಾಗಿ ಎದೆ ಬಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೇ ? ಹೌದು ಇಲ್ಲ
14. ಆಯಾಸವಾದಾಗ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದೇ ? ಹೌದು ಇಲ್ಲ
15. ಅಕ್ರಮ ಯೋನಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದೇ ? ಹೌದು ಇಲ್ಲ
16. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳ ಊತ ಅಥವಾ ಮೂರ್ಛೆ ಬರುತ್ತದೆಯೆ ? ಹೌದು ಇಲ್ಲ

ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಉತ್ತರ ಬಂದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸೇವ್ಯ

ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಮೇಲಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಹೌದು ಎಂದು ಉತ್ತರ ಬಂದಲ್ಲಿ ಸೇವ್ಯ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ಆಕೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

(ಇ) ಸೇವ್ಯ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಮಹಿಳೆಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

(ಎಫ್) ಆಕೆಯು ಗುಳಿಗೆಗಳು ಮುಗಿಯುವ ಮೊದಲು ಮುಂದಿನ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿ. ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

(ಜಿ) ಇದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ ಮತ್ತು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮೊದಲು ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳೊಳಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಅವಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವರೆಂದು ಆಕೆಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡಿ.

(ಎಚ್) ಮಹಿಳೆಗೆ ಎರಡನೆಯ ಚಕ್ರದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆಯೆ ತಿಳಿಯಿರಿ—

(i) ವಾಕರಿಕೆ

(ii) ವಾಂತಿ

(iii) ಲಘು ತಲೆನೋವು

(iv) ಹಸಿವೆಯಾಗದಿರುವುದು

(v) ಮಂಕಾಗಿರುವುದು

ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಹೋಗುವುದೆಂದು ಆಕೆಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡಿ.

(ಐ) ಮಹಿಳೆಗೆ ಆಕೆಯು ಸೇವ್ಯ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಗುಳಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

(i) ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಊತವಿದ್ದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದೆಯೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ

(ii) ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವು

(iii) ಚರ್ಮ ಗಂಟಾಗುವುದು

(iv) ಚರ್ಮ ಕೆರೆತ

(v) ಕಣ್ಣು ಅಥವಾ ಚರ್ಮವು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು.

ನೊರೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಗುಳಿಗೆಗಳು

(ಎ) ಇವು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಮಾತ್ರೆಗಳು. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ನೊರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಆದರಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಅಂಡಾಣುಗಳೊಡನೆ ಸೇರುವುದನ್ನು ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

(ಬಿ) ಈ ವಿಧಾನದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ,

(i) ಈ ವಿಧಾನವು ಸರಳವಾದುದು.

(ii) ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಡ್ಡಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

(iii) ಮುಂಚಿನ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

(ಸಿ) ಈ ವಿಧಾನದ ಮಿತಿಗಳು :

(i) ಇದು ನಂಬಲರ್ಹವಾದ ನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನವಲ್ಲ

(ii) ನೊರೆಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಗುಳಿಗೆಯು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಿತಿ ಇದೆ.

(iii) ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಈ ನೊರೆಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀ ಅಥವಾ ಪುರುಷನ ಲಿಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿತ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಉಂಟು.

(iv) ಇದನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸದಿರುವಲ್ಲಿ ಅದು ಹಾಳಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನೊರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ನೊರೆ ಬರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನ ಬಳಿ ದೊರೆವೆ.

ಜೆಲ್ಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಮುಗಳು

(ಎ) ಜೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ವಿಶೇಷ ಉಪಕರಣದಲ್ಲಿ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿಕ
ಯೋನಿಯ ತೀರ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. (ಚಿತ್ರ 9
ನೋಡಿ) ಇದು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿ ಅಪ್ಪ ಅಂ
ಗಳೊಡನೆ ಸೇರದಂತೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧರಿಸದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಎ ಉಪಕರಣವನ್ನು ತುಂಬಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು

ಬಿ ಜೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಬಿಡುವಾಗ ಮಲಗಬೇಕಾದ ರೀತಿ.

ಚಿತ್ರ 9.3 ಜೆಲ್ಲಿ ನಿರೋಧಕ ಬಳಕೆ

(ಬಿ) ಈ ವಿಧಾನದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ.

(i) ಇದರ ಬಳಕೆ ಸುಲಭ.

(ii) ಪೂರ್ವಭಾವಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅನಾವಶ್ಯಕ

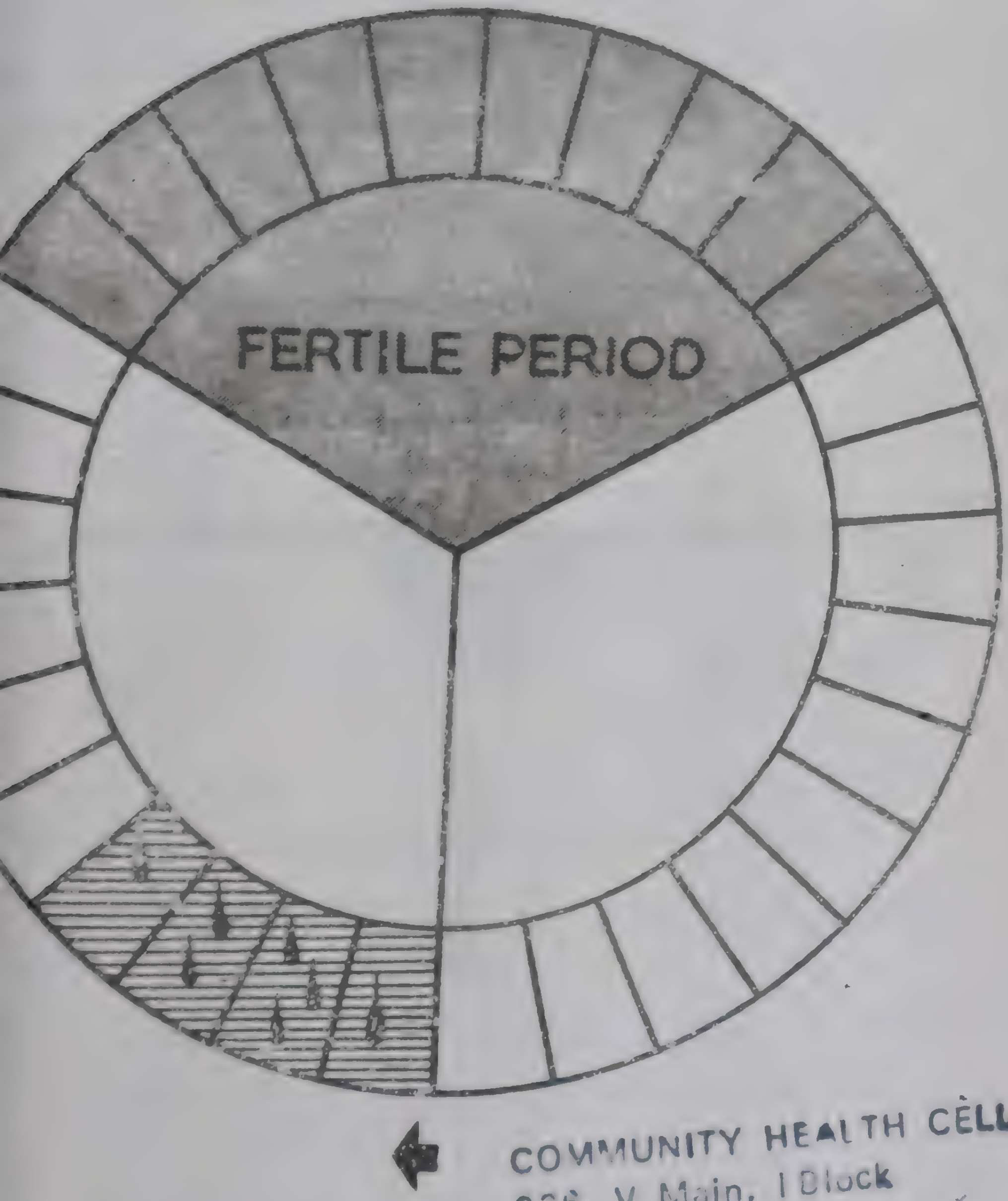
(ಸಿ) ಈ ವಿಧಾನದ ಮಿತಿಗಳು

(i) ಇದೊಂದನ್ನೇ ಬಳಸಿದಾಗ ಇದು ನಂಬಲರ್ಹವಾದ ವಿ

(ii) ಜೆಲ್ಲಿಯ ಸತತ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಉರಿತ ಅಥವಾ ಯೋನಿಯ ಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು.

ತ್ತು ಕ್ರೀಮುಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಲ ಲಯ ಪದ್ಧತಿ (ಸುರಕ್ಷಿತ ಅವಧಿ)



COMMUNITY HEALTH CELL
326, V Main, I Block
Koramangala
Bangalore-560034
India

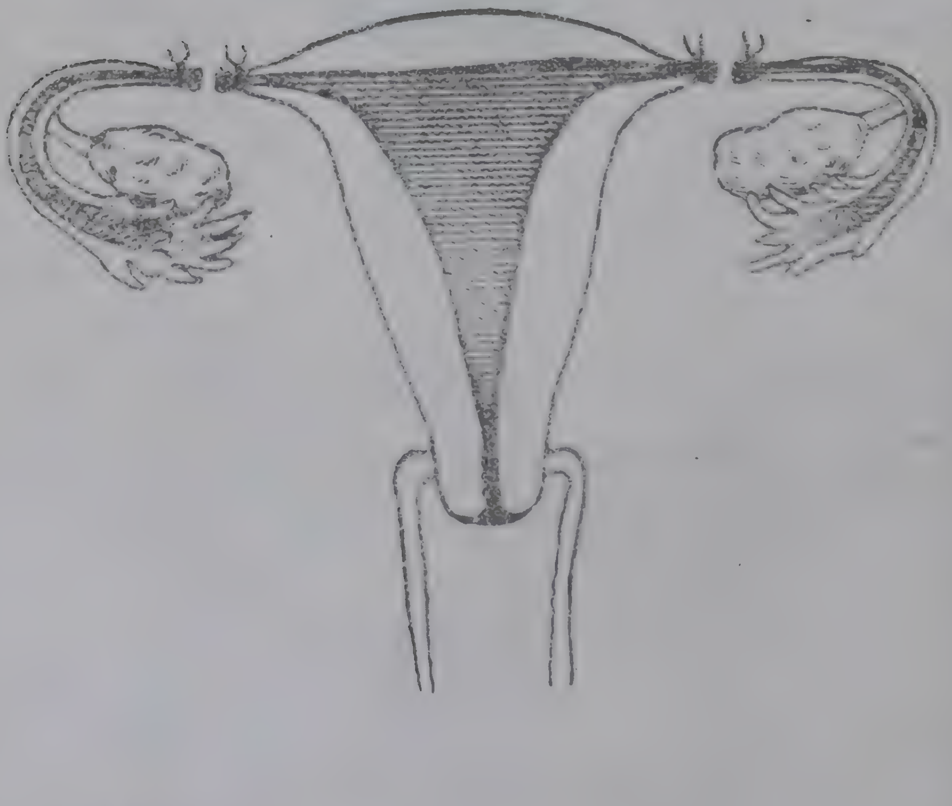
9.4 30 ದಿನಗಳ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅವಧಿಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕಮಾಡುವುದು

COMH 371

ಸ್ತ್ರೀಯು ಯಾವುದೇ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕವನ್ನು ಬಳಸಲು ಇಷ್ಟಪಡದಿರುವ
ಅವಳಿಗೆ ಕಾಲ ಲಯ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಬಹುದು. ಆಕೆಯ ಋತು
ಚಕ್ರವನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಮೊದಲು ಹತ್ತು ದಿನಗಳು ಮತ್ತ
ಕೊನೆಯ ಹತ್ತು ದಿನಗಳು ಆಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೂ ಗರ್ಭಧರಿಸು
ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಆಕೆಯ ಋತು ಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂ
ರ್ಕವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಳು
ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು.

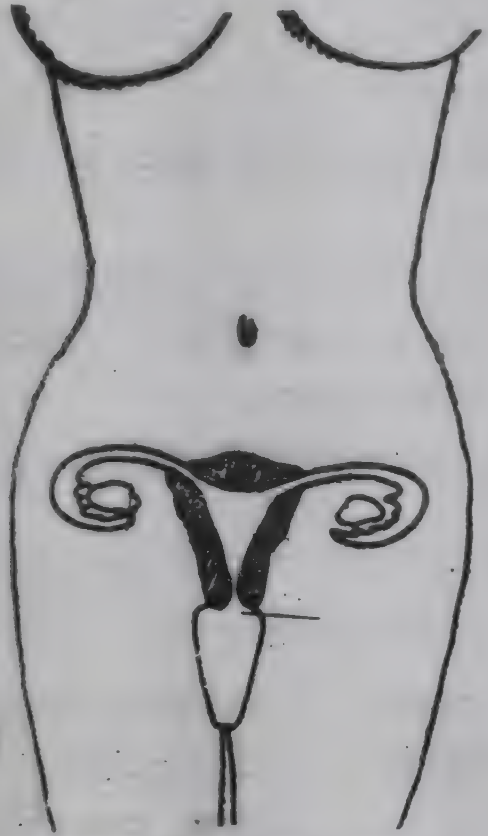
ಆದರೂ ಇದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಅವಧಿಯನ್ನು ಸರಿಸಮನಾಗಿ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡು
ವಿಧಾನ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನಂಬಿಕೆಯಾದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬ
ಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

೬. ನಾಳಬಂಧನೆ



ಚಿತ್ರ 9.5ಎ–ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತು ಗರ್ಭನಾಳಗಳ ಸ್ಥಿತಿ

) ಇದು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಎರಡು ನಾಳಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಕಟ್ಟಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಂಡಾಣುಗಳು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಸಂಧಿಸಲಾರವು. (ಚಿತ್ರ 9.5ನ್ನು ನೋಡಿ)



ಚಿತ್ರ 9.5ಬಿ- ನಾಳಬಂಧನ

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಸವವಾದ ತಕ್ಷಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಅನುಕೂಲವೆನ್ನಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ನಾಳಬಂಧನ ಮಾಡಲು ಆರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕು.

(ii) ಸ್ತ್ರೀಯು 20 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆಯಲ್ಲದ ಅಥವಾ 44 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೀರದಿರುವವಳಾಗಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಆಕೆಯು ಋತುಸ್ರಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

(ii) ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ 2 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿರಬೇಕು.

(iii) ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡವಾಗಿರಬೇಕು.

ಈ ವಿಧಾನದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು

(i) ಒಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾದ ನಂತರ ಯಾವ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

(ii) ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

(೨) ಈ ವಿಧಾನದ ಮಿತಿಗಳು

(i) ಸ್ತ್ರೀಯು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಐದು ದಿನಗಳು ಇರಬೇಕಾಗುವುದು.

(ii) ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮತ್ತೆ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದಾದರೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಫಲಪ್ರದವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

(ಎಫ್) ನಾಳಬಂಧನದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕೇಳಬಹುದಾದಂಥಹ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಉತ್ತರಗಳು
(i) ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ನಾನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ?	ಸುಮಾರು ಒಂದುವಾರ. ಎಂದರೆ ಗಾಯ ಮಾಗುವವರೆಗೂ ಮತ್ತು ಹೊಲಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚುವವರೆಗೆ.
(ii) ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗುವಾಗ ಅಥವಾ ಅನಂತರ ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ನೋವು ಅಥವಾ ಅನಾನುಕೂಲ ಆಗುತ್ತದೆಯೆ ?	ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗುವಾಗ ಯಾವುದೇ ನೋವು ಅಥವಾ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವಿರಬಹುದು. ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು.
iii) ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ನಾನು ಯಾವಾಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು ?	ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಹೊಲಿಗೆ ಬಿಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಉತ್ತರಗಳು
v) ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಂತರ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಾನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ?	2 ಅಥವಾ 3 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ನಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು 10 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಲಘುವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೂ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾದ ನಂತರ 3 ವಾರಗಳವರೆಗೂ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಭಾರವಾದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಎತ್ತಬಾರದು ಮತ್ತು ಕಠಿಣ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು.
v) ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ನನಗೆ ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆಯೆ ?	ಇಲ್ಲ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರವೂ ಋತುಸ್ರಾವ ಎಂದಿನಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.
v) ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ನಾನು ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತೇನೆಯೇ ?	ಇಲ್ಲ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಷ್ಟೆ ತೂಕದ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
ii) ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ನಾನು ಯಾವಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಬಹುದು ?	4 ವಾರಗಳ ನಂತರ.
ii) ನನಗೆ ಮಗುಬೇಕೆಂದರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದೆ ?	ಹೌದು. ಆದರೆ ಅದು ತುಂಬಾ ಕಠಿಣವಾದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಫಲಪ್ರದವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
x) ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?	ನಿಮಗೆ ಜ್ವರ, ನೋವು, ಊತ ಅಥವಾ ಯೋನಿಸ್ರಾವವಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ (ಮಹಿಳೆ) ಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಅಥವಾ ಉಪಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಬಿ. ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ವಿಧಾನಗಳು

1. ನಿರೋಧ್

(ಎ) ಇದು ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಆವರಿಸುವ ತೆಳುವಾದ ರಬ್ಬರ್ ಚೀಲ (ಚಿತ್ರ 9.5 ನ್ನು ನೋಡಿ) ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ವಿರ್ಯಾಣುಗಳು ಯೋನಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಚಿತ್ರ 9.6 ಸುರುಳಿ ಮಾಡಿದ ಮತ್ತು ಬಿಚ್ಚಿದ ನಿರೋಧ್

(ಬಿ) ಈ ವಿಧಾನದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು :

(i) ಇದು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸರಳವಾದುದು.

(ii) ಇದು ನಂಬಲರ್ಹವಾದುದು.

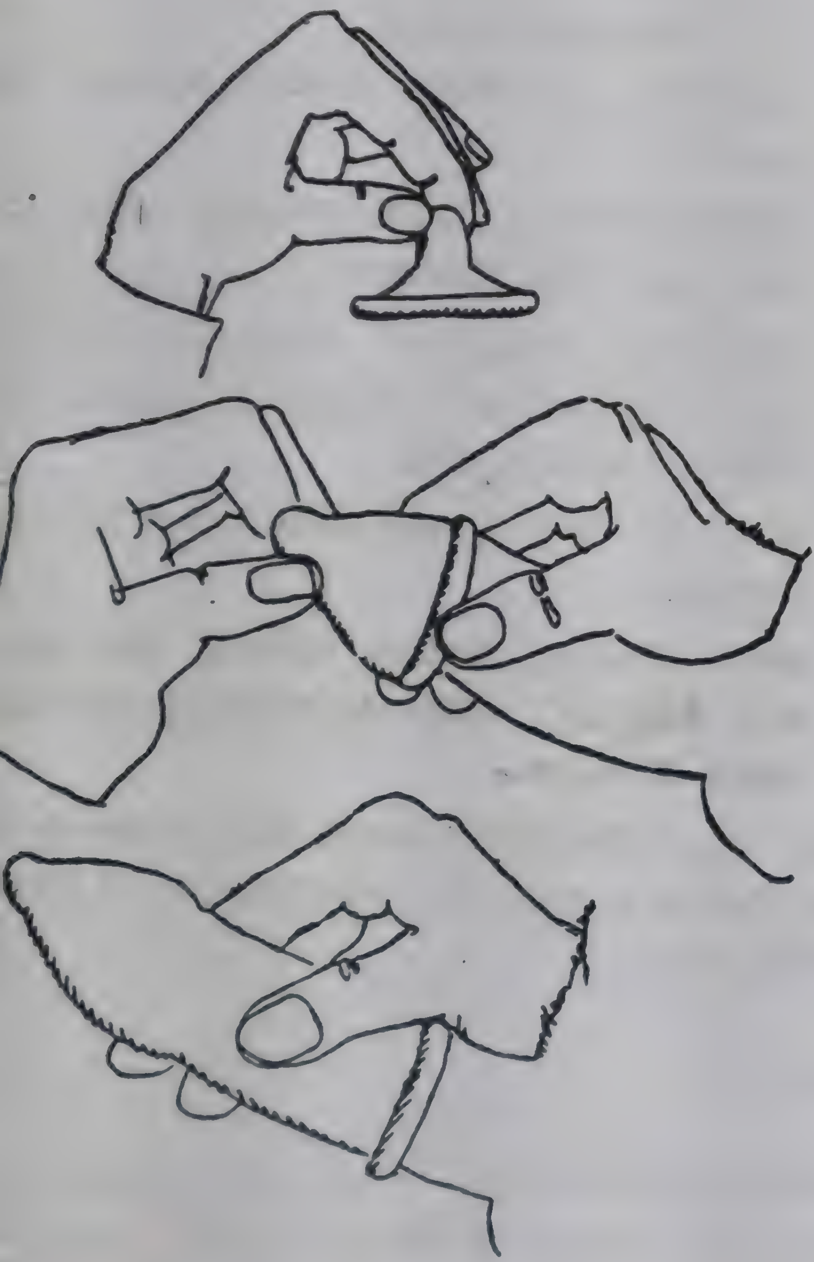
(iii) ವೈದ್ಯರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

(iv) ನಿರೋಧ್ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

(v) ಲೈಂಗಿಕ ಹರಡುವ ಕಾಹಿಲೆಯಿಂದ ಅದು ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

(vi) ಅದು ಉಚಿತವಾಗಿ ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಲ್ಲಿ (ಮಹಿಳೆ/ಪುರುಷ) ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಧಾನದ ವಿಂತಿಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ :



ಚಿತ್ರ 9.7 ನಿರೋಧ್ ಬಳಕೆ

(i) ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸದಿದ್ದರೆ ಅದು ಹರಿಯಬಹುದು
ಅಥವಾ ಜಾರಿಹೋಗಬಹುದು.

(ii) ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಯಮವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸು
ವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.

(iii) ಶಿಶ್ನವು ನೇರವಾದ ನಂತರ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ
ಇದು ಸಂಭೋಗದ ಮಧ್ಯೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು

(ಡಿ) ನಿರೋಧ್ ಬಳಸುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

(i) ನಿರೋಧ್‌ನ್ನು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನೇರವಾದ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ
ಹಾಕಬೇಕು.

(ii) ನಿರೋಧನ ತುದಿಯನ್ನು ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ನಿರೋ
ಧನ್ನು ಶಿಶ್ನದ ಮೇಲೆ ಬಿಡಿಸಬೇಕು.

(iii) ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಬೀಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವು
ಕ್ಕಾಗಿ ಯೋನಿಯಿಂದ ಆಚೆಗೆ ತೆಗೆಯುವಾಗ ನಿರೋಧನ್ನು ಎಚ್ಚ
ರಿಕೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(iv) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ನಿರೋದನ
ಬಳಸಬೇಕು.

(v) ಬಳಸಿದ ನಿರೋಧನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಅದನ
ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತಿಪ್ಪೆಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಬೇ
ಅಥವಾ ಹೂಳಬೇಕು.

(ಇ) ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಮಾಜದವರಿಗೆ ನಿರೋಧ್ ದಾಸ್ತಾನು ಹೊಂದಿ ಸರ
ರಾಜು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸಹಾಯಕರಾಗಬಹುದು. (9.3ನೇ ಪ್ರ
ರಣವನ್ನು ನೋಡಿ)

2. ಹೊರತೆಗೆಯುವಿಕೆ

(ಎ) ದಂಪತಿಗಳು ಇತರ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ (ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳನ್ನೂ
ಸಲು ಒಪ್ಪದೇ ಇರುವಾಗ, ಸಂತಾನ ಹರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಇಷ್ಟಪಡದ
ವಾಗ ಗಂಡಸಿಗೆ ಹೊರತೆಗೆಯುವ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ನ
ಬಹುದು, ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಸ್ಖಲನಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಹೊರ
ಯುವುದು.

(ಬಿ) ಈ ವಿಧಾನದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು

(i) ಯಾವುದೇ ಉಪಕರಣ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

(ii) ಯಾವ ವೆಚ್ಚವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

(iii) ಪೂರ್ವಭಾವಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

(ಸಿ) ಈ ವಿಧಾನದ ಮಿತಿಗಳು

(i) ಇದು ನಂಬಲರ್ಹವಲ್ಲ.

(ii) ಇದು ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

(iii) ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷರಿಗೆ ಸಂತಾನಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ [ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ]

(ಎ) ಇದು ಪುರುಷರಿಗೆ ಮಾಡುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದು ವೃಷಣಗಳಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಎರಡು ನಾಳಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. (ಚಿತ್ರ 9.8ನ್ನು ನೋಡಿ)

(ಬಿ) ಸಂತಾನಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಡುವ ಪುರುಷರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕು.

(i) ವ್ಯಕ್ತಿಯು 25 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕವನೂ ಅಥವಾ 50 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡವನೂ ಆಗಿರಬಾರದು.

(ii) ಆತನ ಹೆಂಡತಿಯು 20 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಕಿರಿಯಳಾಗಿರಬಾರದು ಅಥವಾ 50 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡವಳಾಗಿರಬಾರದು ಅಥವಾ ಆಕೆಯು ಇನ್ನೂ ತನ್ನ ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

(iii) ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಂತಾನಹರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅಳವಡಿಕೆಯನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು.

(ಸಿ) ಈ ವಿಧಾನದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು

(i) ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಂತರ ಹನ್ನೆರಡು ಸ್ಖಲನಗಳಾದ ನಂತರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಯಾವ ಉಪಕರಣವನ್ನೂ ಬಳಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

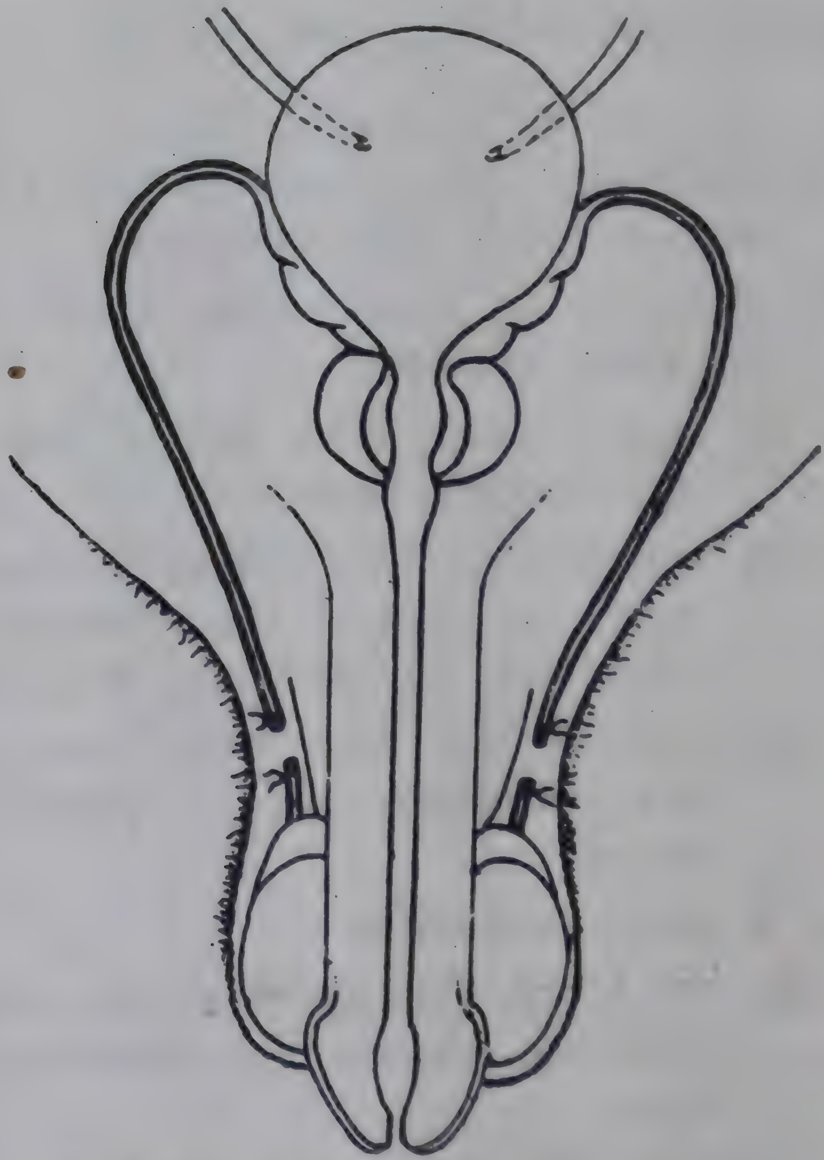
(ii) ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

(iii) ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ಅಥವಾ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

(iv) ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸರ್ಕಾರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

(ಬಿ) ಈ ವಿಧಾನದ ಮಿತಿಗಳು :

(i) ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಾಳಗಳನ್ನು ಸುರುಳಿ ಜೋಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದಾದರೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಫಲಪ್ರದವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



ಚಿತ್ರ 9,8 ಪುರುಷರ ಸಂತಾನಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

(ii) ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರದ ಹನ್ನೆರಡು ಸಂಭೋಗಗಳಿಗೆ ನಿರೋಧನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

(೨) ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನೂ ಕೇಳಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು :

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಉತ್ತರಗಳು
ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಯಾತನೀಯವೆ ?	ಇಲ್ಲ. ನೋವನ್ನು ತಡೆಯಲು ನಿಮಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅಪಾಯಕರವೆ ?	ಇಲ್ಲ. ಅದು ಸರಳಕ್ರಿಯೆ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ.
ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಎಂದಿನಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದೆ ?	ಹೌದು. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಗಳು ಕುಂದುತ್ತವೆಯೆ ?	ಇಲ್ಲ.
ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ನಾನು ಯಾವಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.	7 ದಿನಗಳ ನಂತರ, ಆದರೆ ಮೊದಲ ಹನ್ನೆರಡು ಬಾರಿ ನಿರೋಧನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು, ಆದರೆ ನಂತರ ಯಾವ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.
ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನನ್ನ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದೇ ?	ಇಲ್ಲ, ಆದರೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಒಂದುವಾರ ದೈಹಿಕವಾದ ಯಾವ ಕಠಿಣ ಕೆಲಸಗಳನ್ನ ಮತ್ತು ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಉತ್ತರಗಳು
(vii) ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ನಾನು ಏನಾದರೂ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕೆ ?	ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿ ಮತ್ತ ತೇವವಿಲ್ಲದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುಚಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರಿ. ಮೂರ ನಾಲ್ಕುವಾರಗಳವರೆಗಾದರೂ ವೃಷಣ ಆಧಾರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.
(viii) ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ನಾನು ಯಾವಾಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು ?	ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ 24 ಗಂಟೆಗ ವರೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ
(ix) ಯಾವಾಗ ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವರು ?	ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನಂತರ 5ನೇ ದಿ ನೀವು ಉಪಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿ ಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯ ವರು.
(x) ನನಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?	ಜ್ವರ, ಊತ ಅಥವಾ ನೋವಿದ್ದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನನ್ನು ನೋ ಅಥವಾ ಉಪಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಪ್ರಾ ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ತಿಳಿ
(xi) ಮುಂದೆ ನನಗೆ ಮಗುವು ಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬಹುದೆ ?	ಹೌದು. ಆದರೆ ಇದು ಕಷ್ಟಕರವಾ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಇದು ಯಾವ ಗಲೂ ಸಫಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಜನರಿಗೆ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವಾಗ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ :

(i) ಯಾವುದೇ ಸಂತಾನಹರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯಿ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ. ಸರಿಯಲ್ಲದ ಮಾಹಿತಿಯಿ

ನಿರಾಶೆಯಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಸಮಾಧಾನ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

(ii) ಜನರನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಲಾತ್ಕರಿಸಬೇಡಿ.

(iii) ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ವಿಧಾನವು ತೀರ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದುದು ಮತ್ತು ಅದು ದಂಪತಿಗಳ ಸ್ವತಃ ಆಯ್ಕೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.

3 ನಿರೋಧ್ ಮಾರಾಟಗಾರರಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಿ, ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ನಿರೋಧನ್ನು ಹಂಚಿಕೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಹಂಚಿದ ನಿರೋಧ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಇಡಿ.

ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಂಡಸು ಅಥವಾ ಹೆಂಗಸರು ಮಾರಾಟಗಾರರಾಗಬಹುದು.

(i) ದಂಪತಿಗಳು ಅದನ್ನು ನಿಯತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬೇಕು.

(ii) ನಿರೋಧನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದು ಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ನಿಯತವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.

(iii) ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೆ ಮಾಡಿದ ನಿರೋಧನ ಬಗ್ಗೆ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಇಡುವುದು.

ಮಾರಾಟಗಾರನಾಗಿ ನೀವು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

1. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ (ಹೆಂಗಸು/ಗಂಡಸು) ರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿರೋಧನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಈ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಮತ್ತೇ ಭರ್ತಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ,
2. ಶಾಖ, ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು, ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ಇಲಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.
3. ಸರಬರಾಜನ್ನು ಬಯಸುವ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ನಿರೋಧನ್ನು ಹಂಚಿ. ದಾಸ್ತಾನುಗಾರರು ಆ ನಿರೋಧಗಳಿರುವ ಪೊಟ್ಟಣವನ್ನು ಪೊಟ್ಟಣಕ್ಕೆ 50 ಪೈಸೆಯಂತೆ ಒದಗಿಸತಕ್ಕದು. ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಹಣವನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಿಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ದಾಸ್ತಾನುಗಾರರ ಸರಬರಾಜು ದೊರೆಯದಿರುವಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಉಚಿತ ಸರಬರಾಜಿನ ಪೊಟ್ಟಣಗಳನ್ನು

ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಅದನ್ನು ಬಳಕೆದಾರರಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಹಂಚುವುದು

4. ನಿರೋಧನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
5. ಬಳಕೆದಾರರು ಇದನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಬಳಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
6. ನಿರೋಧನ್ನು ಬಳಸುವವರ, ಪಡೆದ ಮತ್ತು ವಿತರಣೆ ಮಾಡಿದ ನಿರೋಧಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಒಂದು ಸರಳ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಇಡಿ. (13ನೇ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ನೋಡಿ)
7. ಒಂದು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ನಿರೋಧ ಬಳಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅದು ದೊರಕುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ತಿಳಿ (9.2ನೇ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ನೋಡಿ)
8. ನಿರೋಧ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲು ದೊರೆಯುವ ಎಲ್ಲ ದೃಷ್ಯ ಸಾ ನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
9. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ನಿರೋಧ್ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ, ಪಡೆಯುವುದರ ಹಂಚುವುದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ್ತರು (ಗಂಡಸು/ಹೆಂಗಸು) ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

1. ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿದ ನಿರೋಧಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ
2. ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ನಿರೋಧಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ.

9.4 ದಂಪತಿಗಳು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ (ಪುರುಷ/ಮಹಿಳಾ) ರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಆಗ ಅವರು ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಏರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ಯಾವುದೇ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ದಂಪತಿಗಳು ನಿರೋಧ್ ಅಗ ಸೇವ್ಯ ನಿರೋಧಕಗಳು ಹೊರತು ಇನ್ನಾವುದೇ ಇತರ ರೀತಿಯ ಕುಟುಂಬ ಯೋ ಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಬಯಸಿದರೆ ಅವರ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ವಿಳಾಸವನ್ನು ಆರೋ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ (ಗಂಡಸು/ಹೆಂಗಸು) ರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

ಈ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ದ

ಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಆ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

1. ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಅಳವಡಿಸುವ ಸಾಧನವನ್ನು ಅವರು ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು (ಹೆಂಗಸು) ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ.
2. ನೊರೆ ಬರುವ ಗುಳಿಗೆಗಳು, ಕ್ರೀಮುಗಳೇ ಮತ್ತು ಜೆಲ್ಲಿಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ (ಗಂಡಸು/ಹೆಂಗಸು) ರಿಂದ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.
3. ಯಾರೇ ದಂಪತಿಗಳು ಋತುಚಕ್ರ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಲಿಚ್ಛಿಸಿದರೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ (ಪುರುಷ, ಮಹಿಳಾ) ಇವರಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
4. ಮಹಿಳೆಯರು ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟಮಿ (ಸಂತಾನ ಶಕ್ತಿಹರಣ) ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಯಸಿದರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆ ಬಗ್ಗೆ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವರು. ಆಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಗಣೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ತಾನೇ ಮಹಿಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೋಗುವಳು ಅಥವಾ ದಾದಿಯನ್ನು ಆಕೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಕಳಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವಳು.

ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾದ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯವರಿಗೆ ಈ ಮುಂದಿನಂತೆ ನೆರವಾಗಬಹುದು.

(i) ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಸ್ನಾನಮಾಡಿ. ಶುಭ್ರ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವಂತೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

(ii) ಆಕೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದನ್ನು ಅಂದರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಗಾದ ಅಂಗದ ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗದ ಕೂದಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ನಂಜು ನಿವಾರಕವನ್ನು ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಲಾಗುವುದೆಂದೂ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಆಕೆಗೆ ಜ್ಞಾನತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾಗುವುದೆಂದೂ ಹಾಗೂ ಸುಮಾರು ಒಂದು ವಾರದಷ್ಟು ಕಾಲ ಆಕೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ

ಉಳಿಯಬೇಕಾಗುವುದೆಂದೂ ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

(iii) ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಒಯ್ಯುವಾಗ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬರುವಂತೆ ಆಕೆಯ ಪತಿಯನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.

(iv) ಆಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಜೋಪಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಕಾದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡು ವಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ನೆರವಾಗಿ.

5. ಗಂಡಸೊಬ್ಬ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ (ಸಂತಾನ ಶಕ್ತಿಹರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಯಸಿದರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಯಾವ ಸ್ಥಳ ಮಾಡಲಾಗುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನು ತಿಳಿದು ಕೊಂಡು ಆ ಬಗ್ಗೆ ಆ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು. ಆ ಗಂಡಸಿನೊಂದಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತಾನೂ ಹೋಗುವುದು, ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶಿಯಾದ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಈ ಮುಂದಿನಂತೆ ನೆರವಾಗಬಹುದು.

(i) ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟಭಾಗದ ಕೂದಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಶುಭ್ರ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸು ವಂತೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

(ii) ಆತನಿಗೆ ತಿಳಿಯಲೇಬೇಕಾದುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಂದರೆ ನೋವಿನ ಅರಿ ವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಲು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂದೂ ಎರಡು ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲೂ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆಂದೂ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಯಿರುತ್ತದೆಂದೂ ತಿಳಿಸಿ.

(iii) ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ತರುವಾಯ ಆತನನ್ನು ಮರಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಲ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಆತನ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಜೊ ಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.

9.5 ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ (ಎಮ್.ಟಿ.ಪಿ.) ಸೇವೆಗಳ ಲಭ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ

1971ರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಅಧಿನಿಯಮಗಳ ಮೇರೆಗೆ ಅಧಿನಿಯ ದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಡಿಸಲಾದ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಕೊ

ಯಸುವ ಯಾರೇ ಮಹಿಳೆಯು ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಧಿಕೃತ
ರಿ ವೈದ್ಯರ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಅಧಿನಿಯಮದ ಬಗ್ಗೆ ಇದುವರೆಗೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದಿದ್ದ
ದ [illegible] ವೈದ್ಯರಿಂದ ಅಥವಾ ಈ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದವರಿಂದ
ರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಂಜಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ
ರಣವೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮುಂದಿನವೂ ಸೇರುತ್ತವೆ.

1. ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಈ ಮುಂದಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನೊದಗಿಸಿ.

(ಎ) ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸಂಸತ್ತಿನ ಅಧಿನಿಯಮವೊಂದಿದೆ.

(ಬಿ) ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ತೀರ ಸರಳವಾದದು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ವಾರಗಳಲ್ಲೇ ಅನುಮೋದಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಯಾವುದೇ ಜೆಟ್ಟಿನ ಅಪಾಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

(ಸಿ) ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದು ತೀರ ಅನಿವಾರ್ಯವಲ್ಲ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮೊದಲು ಹತ್ತು ವಾರಗಳೊಳಗೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆ ಆ ಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿದ ತರುವಾಯ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು.

(ಡಿ) ಯಾರೇ ಮಹಿಳೆಯು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ 10 ವಾರಗಳ ತರುವಾಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಚ್ಛಿಸಿದರೆ, ಆಕೆಗೆ ಉದರದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬೇಕಾಗಬಹುದು.

(ಇ) ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಜನರಲ್ ವಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಶುಲ್ಕವನ್ನು ವಿಧಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

2. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ತರುವಾಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಹ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ಶಕ್ತಿಹರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗುವಂತೆ ಆ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಅಥವಾ

ಆಕೆಯ ಪತಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಸಮುದಾಯದ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಾಡುವ ಅತ್ಯಂತ ಹತ್ತಿರದ ಅನುಮೋದಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಎಲ್ಲಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ, ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಿಂದ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

4. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರಿಗೂ ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಸಮುದಾಯದ ಜನರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಈ ಸೇವೆಯನ್ನು ಕೋರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಪ್ಪನ

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಮುಖ್ಯ ಘಟನೆಗಳು

ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂಥ ಜನನ ಮತ್ತು ಮರಣಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯ ಘಟನೆಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಗ್ರಾಮ ಚೌಕಿದಾರರು ದಾದಿಯರು ...ತರ ಸಮುದಾಯದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಹಾಗೂ ನೀವು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಾಗುವ ಜನನ ...ತ್ತು ಮರಣಗಳನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡುವುದು.

1 ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಜನನಗಳ ಹಾಗೂ ಮರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಿ

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಾಗಿರುವ ಜನನಗಳ ಅಥವಾ ಮರಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿ...ತ ದಾಖಲೆಯನ್ನಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಈ ಜನನ ...ತ್ತು ಮರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗುರುತು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ 13ನ್ನು ನೋಡಿ) ...ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನಿಗೆ ಅವನು ಮುಂದಿನ ಸಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗೆ ...ಾಗ ತಿಳಿಸಿ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನಿಗೆ ಖಚಿತವಾದ ವಿಳಾಸವನ್ನು ನೀಡಿ ಇದ...ಾಗಿ, ಅವನು ಆ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಜನನ ಮತ್ತು ಮರಣಗಳ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

2 ಎಲ್ಲ ಜನನ ಮತ್ತು ಮರಣಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜನನ ಮತ್ತು ...ವನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಮನ... ಮಾಡಿಕೊಡತಕ್ಕದ್ದು.

1. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಜನನಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಮಾಹಿತಿಯು ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಉಪಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕಾದ ಸೇವೆಗಳ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ:

2. ಮರಣಗಳ ನೋಂದಣಿಯು ಅಗತ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಯಾವುದೇ
ಮರಣ ಅಂಟುರೋಗಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಿವೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು
ಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ಮುಂದ
ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಮರಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮಗ
ಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಮರಣಗಳು ಮತ್ತು ಹೆ
ಗೆಯಾದ 40 ದಿನಗಳೊಳಗಿನ ಹಾಗೆಯೇ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳ ಸಂಬಂಧ
ದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ, ಹುಟ್ಟಿದ 28 ದಿನಗಳೊಳಗಿನ ಮರಣಗಳನ್ನು ಗುರು
ಸಲು ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲು ಮರಣಗಳ ನೋಂದಣಿಯು ಸಹಾಯ
ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ
ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಲು ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ
ಬಹುದು.

4. ಜನನಗಳ ಮತ್ತು ಮರಣಗಳ ನೋಂದಣಿಯು, ಜನನ ಪ್ರಮಾಣ
ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ, ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ
ವಯೋಮಾನ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲೂ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಮಾಹಿ
ತಿಯು, ಶಿಕ್ಷಣ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆ, ಆಹಾರ, ವಸತಿ ಸೌಕರ್ಯ
ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣದಂಥ ಜನಸಮುದಾಯದ ಅ
ಶ್ಯಕತೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದ

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಅಧ್ಯಾಯ-11

ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನೀವು ಸಮುದಾಯದೊಳಗೆ ಜೀವಿಸುವುದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ, ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದುದರಿಂದ, ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನೀಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯ.

ಎಲ್ಲ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ ನಂತರ, ನೀವು ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

11.1 ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ (ಪುರುಷ/ಮಹಿಳಾ) ತಿಳಿಸಿ.

ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

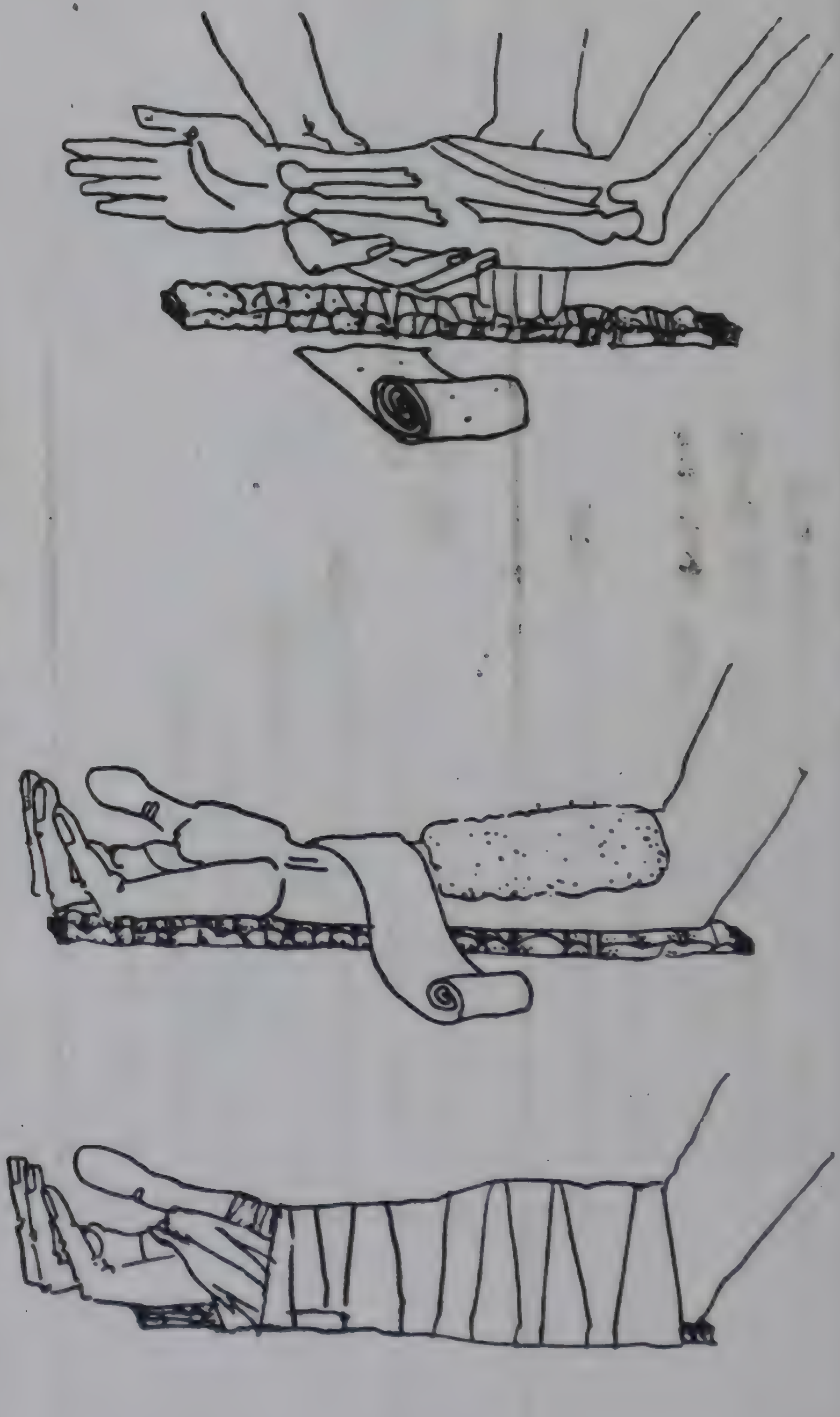
ಪರಿಸ್ಥಿತಿ	ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಮಾಡಿ	ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ
1. ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಂದ ಗಾಯಗಳು	(i) ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. (ii) ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಉಡುಪನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದಿರಿ, ಆದರೂ ಆ ಭಾಗವು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಬೂಟುಗಳು, ಉಂಗುರಗಳು, ಬಳೆಗಳು ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಕಳಚಿರಿ. (iii) ನಂಜು ತಡೆಯುವ ಮುಲಾಮನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ. (iv) ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಡ್ರೆಸಿಂಗ್ ಸುತ್ತಿರಿ. (v) ರೋಗಿಗೆ ಕಡುಪಲ್ಲದ ಚಹ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದ ಹಾಲನ್ನು ನೀಡಿ. (vi) ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ನೀರಿನ ಅಂಶ [illegible]ಡುವ	(i) ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಆಳವಾಗಿದ್ದರೆ, (ii) ರೋಗಿಯು ಅಪಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದರೆ,

	ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. (ii) ನಂಜು ತಡೆಯುವ ಮುಲಾಮನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ.	ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳಿಗಾಗಿ.
3. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದು	(i) ಮುಖ ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿರುವಂತೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿ. (ii) ರೋಗಿಯ ದೇಹವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಿ. (iii) ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಮಣ್ಣನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಪಡಿಸಿ ಹಾಗೂ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. (iv) ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಲಿನ ಉಡುಪನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ. (v) ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ (ನೋಡಿ ಚಿತ್ರ 11.1) ರೋಗಿಯು ಕನಿಷ್ಠ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಉಸಿರಾಡುವತನಕ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ.	(i) ಉಸಿರಾಟ ಆರಂಭವಾದ ನಂತರ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಲಗಿಸಿ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ದಾರಿಯಲ್ಲೂ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT BANGALORE

ಚಿತ್ರ 11.1 ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟದ ಸಿಲ್ವೆಸ್ಟರ್ ವಿಧಾನ

ಗಳು	(ii) ಪಟ್ಟಿಕಟ್ಟುವ ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಂಡೇಜುಗಳಿಂದ-ಗಾಯಗೊಂಡ ಭಾಗವನ್ನು ನಿಶ್ಚಲಗೊಳಿಸಿ (ಚಿತ್ರ 11.2 ನೋಡಿ) ಮೂಳೆ ಮುರಿತದ ಭಾಗದ ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಲಗೊಳಿಸಿ. (iii) ಮೂಳೆ ಮುರಿತವನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ.	ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ.
5. ಬಿಸಿಲ ಅಪಘಾತ	(i) ರೋಗಿಯನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ, (ii) ರೋಗಿಯ ಉಡುಪನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. (iii) ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ ಅಥವಾ ಅವನ ಮೇಲೆ (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಂಕಳುಗಳಲ್ಲಿ) ತಣ್ಣಗಿನ ಒದ್ದೆಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇರಿಸಿ, (iv) ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಕುಡಿಯಲು ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕೊಡಿ	(i) ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ತಂಪು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇರಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.
6. ಕೀಟಗಳ ಕಡಿತ	(i) ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಕೀಟದ ಕೊಂಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. (ii) ತಂಪು ಒದ್ದೆಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿರಿಸಿ.	(i) ರೋಗಿಯು ಅಪಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದಾಗ (ii) ನೋವು ಮತ್ತು ಊತವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ.



ಚಿತ್ರ 11,2 ಮೂಳೆಮುರಿದ ಮುಂದೋಳಿಗೆ ದಬ್ಬೆ ಕಟ್ಟುವುದು.

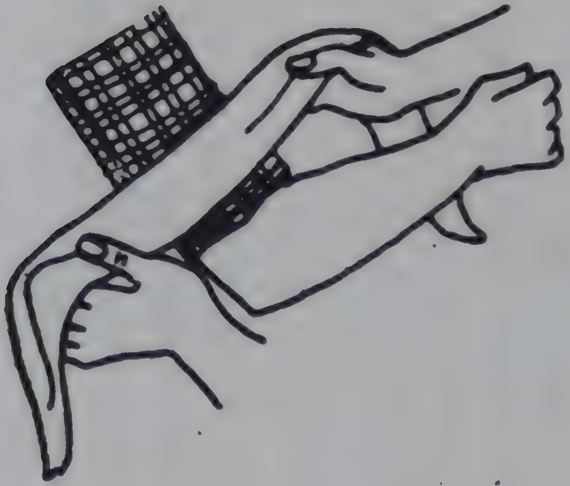
(iv) ಪ್ಯಾರಸಿಟಮಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ.

7.	ಉಳುಕುಗಳು	(i) ಕೀಲು ಭಾಗವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಅನುಕೂಲಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಆಸರೆ ನೀಡಿ. (ii) ತಂಪು ಒದ್ದೆಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿರಿಸಿ. (iii) ಹತ್ತಿಯ ಮೆತ್ತೆ, ಗಾಜ್ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿ ಉಣ್ಣೆಯನ್ನಿರಿಸಿ, ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಕಟ್ಟಿರಿ.	(i) ರೋಗಿಯು ಅಪಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದಾಗ. (ii) ಯಾವುದೇ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಅಥವಾ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟದ ಶಂಕೆಯಿದ್ದಾಗ.
8.	ಹಾವು ಕಡಿತ	(i) ಹಾವು ಕಡಿದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ತುಂಡಿನಿಂದ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿರಿ. (ii) ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ರೇಜರ್ ಬ್ಲೇಡಿನಿಂದ ಕಡಿತದ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ 1 ಸೆಂ. ಮೀ. ಆಳವಿರುವಂತೆ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ಗಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. (iii) ರಕ್ತ ಹೊರಹರಿಯುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಅಮುಕಿ. (iv) ಸೋಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಆ ಗಾಯದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಸಿ. (v) ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಗಾಜ್ ತುಂಡನ್ನು ಅಥವಾ	[i] ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಮಿತ್ತಕ್ಕಾಗಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಿ.

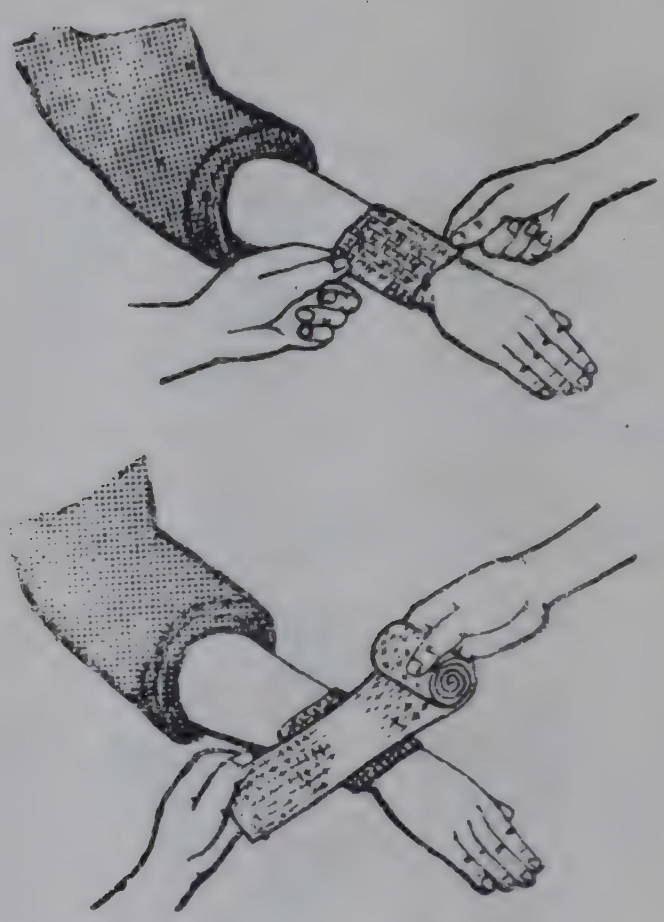
ಚಿತ್ರ 11,3 ಹಾವು ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

	(iv) [illegible] ನಿವಾರಿಸಲು ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕಟ್ಟಿರಿ ಮತ್ತು ಅದು ದೇಹದ ಉಳಿದ ಭಾಗದಿಂದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಇರಿಸಿ, (v) ನೆಂಜು ತಡೆಯುವ ಮುಲಾಮನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ. (vi) ಶುದ್ಧವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಮೆತ್ತೆಯಿಂದ ಸುತ್ತಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಕಟ್ಟಿರಿ (ಚಿತ್ರ 11.6 ನೋಡಿ) ಅಥವಾ ಅಂಟುಪ್ಲಾಸ್ಟರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ) ಚಿತ್ರ 11.7 ನೋಡಿ	
9. ಗಾಯಗಳು	(i) ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪಯೋಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ (ಚಿತ್ರ 11.4 ನೋಡಿ) ಅಥವಾ ರಕ್ತತಡೆಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪಯೋಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ಚಿತ್ರ 11.5 ನೋಡಿ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, (ii) ಗಾಯವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಮತ್ತು ಸೋಪಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ. (iii) ಗಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಕೊಳೆ ಅಥವಾ ಅನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. (iv) ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಉದಾ : ಚಾಕು ತೆಗೆಯಲು ಯತ್ನಿಸದಿರಿ.	(i) ಗಾಯವು ಕಲ್ಮಷದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ (ii) ಮಿತಿಮೀರಿದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಿದ್ದರೆ, (iii) ತಲೆ, ಎದೆ [illegible] ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ. (iv) ರೋಗಿಯು ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ.

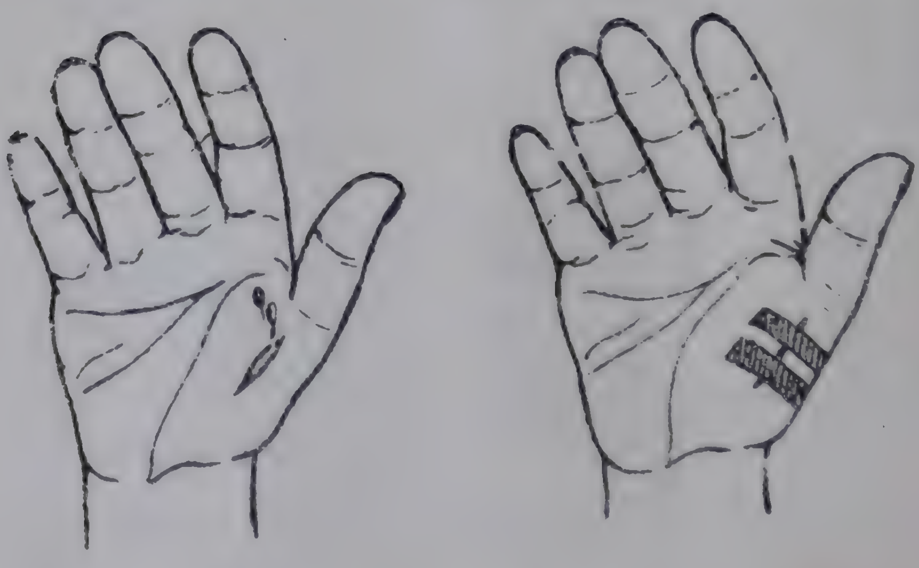
ಚಿತ್ರ 11,4 ನೇರ ಒತ್ತಡದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ನಿಯಂತ್ರಣ.



ರ ಕಾಲ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಗಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ರಕ್ತ ತಡೆಗಟ್ಟನ್ನು
ಉಪಯೋಗಿಸುವಲ್ಲಿನ ಹಂತಗಳು



11.6 ಚಿಕ್ಕ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಡ್ರೆಸ್ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಕಟ್ಟು



11.7 ಅಂಟು ಪ್ಲಾಸ್ಟರನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಗಾಯದ ಅಂಚುಗಳನ್ನು ಒ
ಸೇರಿಸುವುದು

.2 ಅಪಘಾತ [ಸಂದರ್ಭ] ಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸ ಬೇಕಾದ ವಿಧಾನಗಳು

ದಬ್ಬೆಗಳು

ದಬ್ಬೆಯು ಗಡುಸಾದ ಸಾಧನವಾಗಿದ್ದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮರದಿಂದ ಅಥವಾ ಲೋಹದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಎಲುಬು ಮುರಿದ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಆಸರೆಯಾಗಿರುವಂತೆ ಕಟ್ಟಲಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಮುರಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯುಂಟಾಗುವುದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ದಬ್ಬೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಉದ್ದವಿರುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ತತ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದಬ್ಬೆ ಕಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿದ ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ನಿಯತಕಾಲಿಕ, ಮರದ ಕೊಂಬೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ದಬ್ಬೆಕಟ್ಟುವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ದೇಹವನ್ನೇ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಮೂಳೆಮುರಿದ ತೋಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಲಗೊಳಿಸಲು ಅದನ್ನು ಎದೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಟ್ಟಬಹುದು ಅಥವಾ ಮೂಳೆ ಮುರಿದ ಕಾಲನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಟ್ಟಬಹುದು.

ದಬ್ಬೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು : ದಬ್ಬೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ದಬ್ಬೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ: [ಚಿತ್ರ 11.2 ನೋಡಿ]

[i] ದಬ್ಬೆಯು ಮೇಲೆ ಮೂಳೆ ಮುರಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಇರಿಸುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟಾದ ಆಸರೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

[ii] ದಬ್ಬೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಟ್ಟೆಯು ಮೆತ್ತೆಯೊದಗಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಬ್ಬುತಗ್ಗುಗಳಿರುವ ಮರದ ತುಂಡುಗಳಿಂದ ತತ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾದ ದಬ್ಬೆಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದರೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ.

[iii] ದಬ್ಬೆಯು ಮೂಳೆ ಮುರಿದ ಭಾಗದಿಂದ ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಲಗೊಳಿಸಲು ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಉದ್ದವಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

[iv] ದಬ್ಬೆಯನ್ನು ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಟುವ ಬ್ಯಾಂಡೇಜಿನ ಗಂಟು, ಮಾಂಸಭಾಗ
ಮೇಲಿರಬಾರದು. ಅದು ದಬ್ಬೆಯ ಮೇಲಿರಬೇಕು.

2. **ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಕಟ್ಟುವುದು**

ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಬ್ಯಾಂಡೇಜು : ಇದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ

[i] ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ [ಡ್ರೆಸಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ರಕ್ತ
ತಡೆಗಟ್ಟಾಗಿ ದಬ್ಬೆಯ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಲು ಕೆಳಭಾಗದ ಅವಯವಗಳನ್ನು
ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅಥವಾ ಮೆತ್ತೆಯಂತೆ]

ಚಿತ್ರ 11.8 ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರ ಬ್ಯಾಂಡೇಜಿನ ತೋಳಿನ ತೂಗಾಸರಿ.

[ii] ತೂಗಾಸರಿಯಾಗಿ, ಗಾಯದಿಂದಾಗಿ ಅಥವಾ ಸೋಂಕಿನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕೈಯನ್ನು ನಿಶ್ಚಲಗೊಳಿಸಬೇಕಾದಾಗ [ಚಿತ್ರ 11.8 ನೋಡಿ] ಗಂಟು ಕತ್ತಿನ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕೇ ಹೊರತು ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಿರಲಿ.

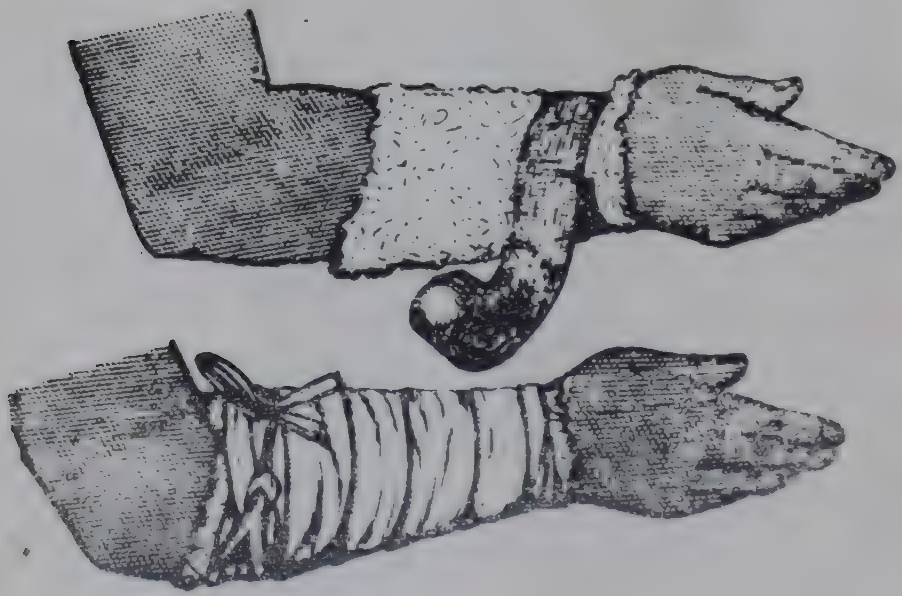
...ಳಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜು : ಇದನ್ನು ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರಿಸಲು ಬಳಸ...ಸುವುದು. (ಚಿತ್ರಗಳು 11.9 ಮತ್ತು 11.10 ನೋಡಿ) ಸುರುಳಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜನ್ನು ...ಯೋಗಿಸುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.

i ನೀವು ಬ್ಯಾಂಡೇಜನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ.

ii ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಕಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಆರಂಭಿಸುವಾಗ ಬ್ಯಾಂಡೇಜಿನ ಕೊನೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಬಂಧಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಸುತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿ.

iii ಅವಯವಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಕಟ್ಟುವಾಗ, ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಸುತ್ತಿರಿ.

iv ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಕಟ್ಟುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಜೋಮು ಹಿಡಿದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಬ್ಯಾಂಡೇಜನ್ನು ತೀರ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಚಿತ್ರ 11.9 ಸುರುಳಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜಿನಿಂದ ಮುಂದೋಳಿಗೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಕಟ್ಟುವುದು

3. ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆಘಾತವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೀವ್ರ ಗಾಯ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ನೋವು ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆಘಾತವು ಹೀಗೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

i ಗಾಯವಾದಕೂಡಲೇ

ii ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಅಥವಾ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ರಕ್ತ ನಷ್ಟವಾಗುವುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಗಾಯದ ನಂತರದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ.

ಚಿತ್ರ 11.10 ಸುರುಳಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಕಟ್ಟುವುದು.

ಆಘಾತದ ಸೂಚನೆಗಳು :

i ಮುಖ ಮತ್ತು ತುಟಿಗಳು ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ii ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆವರಿನ ಹನಿಗಳು

iii ಚರ್ಮವು ಜಿಗುಟಾಗುವುದು,

iv ಕೈ-ಕಾಲುಗಳು ತಣ್ಣಗಿರುವುದು.

v ಎದುರುಸಿರು. ತೀರ ಸಣ್ಣಗೆ ಉಸಿರಾಡುವುದು.

vi ನಾಡಿ ತೀವ್ರ ಮತ್ತು ಕ್ಷೀಣ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬಡಿಯುವುದು.

vii ವಾಂತಿ

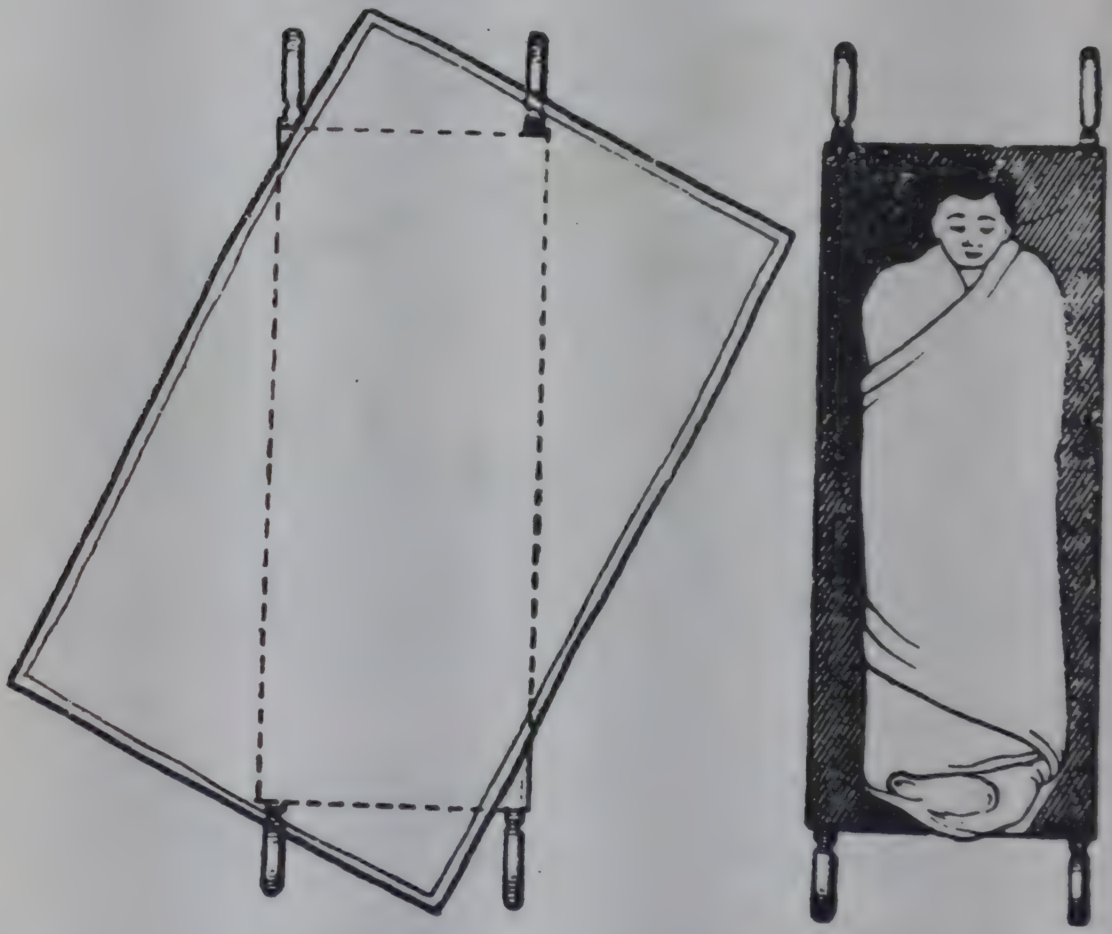
viii ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು.

ix ಶೂನ್ಯ ಮುಖಭಾಗ

x ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ [ನಂತರದ ಹಂತದಲ್ಲಿ]

ಆಘಾತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹೊರತು, ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ :

i ರೋಗಿಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿನ ಸ್ಟ್ರೆಚರ್ ಅಥವಾ ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ. ಇವೆರಡೂ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಆತನನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ. [ಚಿತ್ರ 11.1 ನೋಡಿ]



ಚಿತ್ರ 11.11

ii ಸ್ಟ್ರೆಚರ್ ಅಥವಾ ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್ ಅನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಸುಮಾರು 22 ಸೆಂ. ಮೀ. ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿ.

iii ರೋಗಿಗೆ ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್ ಹೊದಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿರಿಸಿ.

iv ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು. ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ

v ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

vi ರೋಗಿಯು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿರುವ ಬಿಸಿ ಚಹವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ.

vii ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸು
ವೊದಲು. ಮೂಳೆಮುರಿತಗಳಿಗೆ ದಬ್ಬೆಕಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಗಾಯ
ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಮಾಡಿ.

viii ರೋಗಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿರದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಅ
ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ.

ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಗಾಯ, ಮೂಳೆಮುರಿತ ಅಥವಾ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಸಂಭವಿಸುವ
ಕಸ್ಮಿಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ರಕ್ತದ ನಷ್ಟವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ ಒಸರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದ
ಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಗಾಯದ ಮೇಲಿನ ನೇರ ಒತ್ತಡದ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದ
ತ್ರ 11.4 ನೋಡಿ]

ಆದಾಗ್ಯೂ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ರಭಸದಿಂದ ಚಿಮ
ದ್ದರೆ, ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ತಡೆಪಟ್ಟಿಯು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
ಗಿ ಮಡಿಚಿದ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಬ್ಯಾಂಡೇಜು, ಕರವಸ್ತ್ರ, ಟೈ, ಅಗಲವ
ಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಉದ್ದದ ಯಾವುದೇ ಇತರ ವಸ್ತುವನ್ನು ತತ್ ಸ
ಂದ ರಕ್ತ ತಡೆಪಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ರಕ್ತ ತಡೆಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ : (ಚಿತ್ರ 11.5 ನೋಡಿ)

ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿರುವ ವಿಧಾನವು ತತ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗ
ತ್ತ ತಡೆಪಟ್ಟಿಯ ಬಳಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ರಕ್ತ ತಡೆಪಟ್ಟಿ ತಯಾ
ಪಯೋಗಿಸಿ :

i ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಬ್ಯಾಂಡೇಜನ್ನು ಅಥವಾ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು 5
ಮಿ. ಅಗಲಕ್ಕೆ ಮಡಿಚಿ.

ii ಅದನ್ನು, ಅವಯವದ ಮೇಲಿನ ಅಥವಾ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗದ ಮಾ
ಸಂಧದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ.

iii ಬ್ಯಾಂಡೇಜಿನ ಮುಕ್ತ ತುದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಅವಯವದ ಹೊರಭಾ
ಬರುವಂತೆ ಅರೆಗಂಟನ್ನು ಹಾಕಿ.

iv ಆ ಅರೆಗಂಟಿನ ಮೇಲೆ ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಮರದ ಚೂರು, ಚಮಚ ಮುಂತ
ದವನ್ನು ಇರಿಸಿ.

v ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಅದೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ ಗಂಟನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ.

vi ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಬಿಗಿಯಾಗುವಂತೆ ನಿಧಾ
ವಾಗಿ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಅನ್ನು ತಿರುಚಿರಿ.

vii ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಅನ್ನು ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟ ಬಿಗಿಯಾದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿಸಲು
ಅವಯವದ ಸುತ್ತ ಎರಡನೆಯ ಬ್ಯಾಂಡೇಜನ್ನು ಬಳಸಿ.

viii ರಕ್ತ ತಡೆಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು, ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿ 1
ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ.

ix ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ನಿಂತಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತತಡೆಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಿ
ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಬಿಗಿ ಮಾಡಬೇಡಿ.

x ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಮತ್ತೆ ಆರಂಭವಾದರೆ ರಕ್ತ ತಡೆಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಿ
ಮಾಡಿ ಮತ್ತು vi, vii, ಮತ್ತು viii ನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ
ವಿಧಾನವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

xi ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ, ರೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ
ಹೋಗಿ, ಆಗ ನೀವು ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

xii ರಕ್ತ ತಡೆಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಸಮಯವನ್ನು ತೋರಿಸು
ಗುರುತುಪಟ್ಟಿ, ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕಾಗದದ ಚೀಟಿಯನ್ನು ರೋಗಿ
ಅಂಗಿಗೆ ಅಂಟಿಸಿ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ : ರಕ್ತ ತಡೆಪಟ್ಟಿಯು, ಮೂಳೆ ಮುರಿತದಿಂದಾಗಿ ಚರ
ಹರಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಾಧನ.

ಮೂಗಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಮೂಗಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತೀರಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಅದು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಗೋ
ಳಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣನಾಳಗಳು ಬಿರಿಯುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂ
ಕ್ತಸ್ರಾವದ ನಿಯಂತ್ರಣದ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಚಿತ್ರ 11.12ನ್ನು ನೋಡಿ. ಆದರೂ
ಸ್ರಾವವು ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿ

ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ತೀವ್ರವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ರೋಗಿಯ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಚೂ
ಅಥವಾ ಹತ್ತಿಯ ಮೆತ್ತೆಯನ್ನು ಹಿಸುಕುವ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ

ು. (ಚಿತ್ರ 11.13 ನೋಡಿ)

ಚಿತ್ರ 11.12-ಮೂಗಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು
ಅಂಗೈನ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ನಿಯಂತ್ರಣ

ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರ...
ನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ.

3 ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಲಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗೆ ದಾಖಲೆಯನ್ನಿರಿಸಿ

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀಡಲಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ...
ಣೆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿ [ಅಧ್ಯಾಯ 13 ನೋಡಿ]

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಅಧ್ಯಾಯ 12

ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಜನರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಅವರು, ಸಾಮಾನ್ಯ ...ವಾಗಿ ಮೊದಲಿಗೆ, ನೀವು ಅದೇ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವುವರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ...ದುದರಿಂದ ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನೀವು ...ಳಿದಿರತಕ್ಕದು ಮುಖ್ಯ.

ನೀವು ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ...ರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸತಕ್ಕದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗೆ ನಿಮಗೆ ಸಂಶಯ ಬಂದಾ ...ಲೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ (ಪುರುಷ/ಮಹಿಳಾ) ರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಥವಾ ...ರೋಗಿಯನ್ನು ಉಪಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ ...ಡಿ. ಹಸುಳೆಗಳ ಮತ್ತು ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ತೀರಾ ...ಸ್ಥಿತಿಯಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ 12 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಸುಧಾರಣೆಯು ಕಂಡಬರದಿದ್ದರೆ ...ಗುವನ್ನು ಉಪಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದೊ ...ಯ್ಯುವಂತೆ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಅಂತರ್ವಸ್ತು ...ಗಳನ್ನು ಅನುಬಂಧ 12.1ರಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ನೀಡಿಕೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿನಿಯನ್ನು ಅನುಬಂಧ ...2.2ರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ವಯೋವರ್ಗಗಳಿಗಾಗಿ ನೀಡಬೇಕಾದ ಔಷಧ ...ಮಾಣವನ್ನೂ ಇದರಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

...·1 ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಮೀರಿದ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ

ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪರಿಸ್ಥಿತಿ	ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಮಾಡಿ	ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ
1. ಕೀವುಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಕುರುಗಳು	i ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮೇಲಿರಿಸಿ. ii ಆ ಅವಯವವನ್ನು ನಿಶ್ಚಲಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ. iii ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮೋಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ.	i ಕೆಂಪು ಗೆರೆಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಬಾವು ಕೀವುಗುಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದರೆ ii ಅನೇಕ ಕೀವುಗುಳ್ಳೆಗಳಿದ್ದರೆ, iii ಕುರುವು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, iv ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ 5 ದಿನಗಳ ನಂತರವೂ ಗುಣಕಾಣದಿದ್ದರೆ,
2. ಮಲಬದ್ಧತೆ	i ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸೈಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. ii ರೋಗಿಗೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಹೇಳಿ	i ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ,

	ವಸ್ತು ಹೊಸಗಾಳಿಯಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ii ಮಗುವಿಗೆ ಪೂರಾ ಹೊದಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಗಾಯಗಳಾಗುವುದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ. iii ತಲೆಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿರುವಂತೆ ಇರಿಸಿ. iv ಜ್ವರವಿದ್ದರೆ ದೇಹವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಸ್ಪಂಜಿನಿಂದ ಒರೆಸಿ.	ಕಳುಹಿಸಿ,
4. ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಶೀತ	I ಮೆಂಥಾಲ್ ಮತ್ತು ನೀಲಗಿರಿತೈಲದ ಮುಲಾಮನ್ನು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಒಳಗೆ ಗಂಟಲು ಎದೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ. ii ಹಬೆಯು ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ. iii ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮೋಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ iv [illegible] ಉಣಿಸಿದ ಪ್ರತಿ ಒಂದು	i ಕೆಮ್ಮು ಎರಡು ವಾರಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇದ್ದರೆ ii ಕೆಮ್ಮಿನ ಜೊತೆಗೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಇದ್ದರೆ, ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ iii ಕೆಮ್ಮಿನೊಂದಿಗೆ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಎದೆನೋವು ಇದ್ದರೆ,

	ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿದ ಬಿಸಿಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಿ. v ಗಂಟಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಕೆರೆತವಿದ್ದರೆ ಆಗಿಂದ್ದಾಗ್ಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವಂತೆ ರೋಗಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. vi ಜ್ವರದೊಂದಿಗೆ ಒಣಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದರೆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲಪ್ರತಿ 2 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬೆಲಡೋನಾ 30 ಮತ್ತು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮರ್ಕಿಸಾಲ್ 30 ಅನ್ನು ನೀಡಿ.	
5. ಅತಿಸಾರ	i ಸೇವ್ಯ-ದೇಹಕ್ಕೆ ತೇವಾಂಶ ಒದಗಿಸುವ ದ್ರಾವಣ ವನ್ನು ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿದಂಥ ತೇವಾಂಶ ಒದಗಿಸುವ, ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕೊಡಿ,	i ರೋಗಿಯು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಂಡಿದ್ದರೆ. ಕಣ್ಣು ಗುಳಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿ ಒಣಗಿದ್ದರೆ.

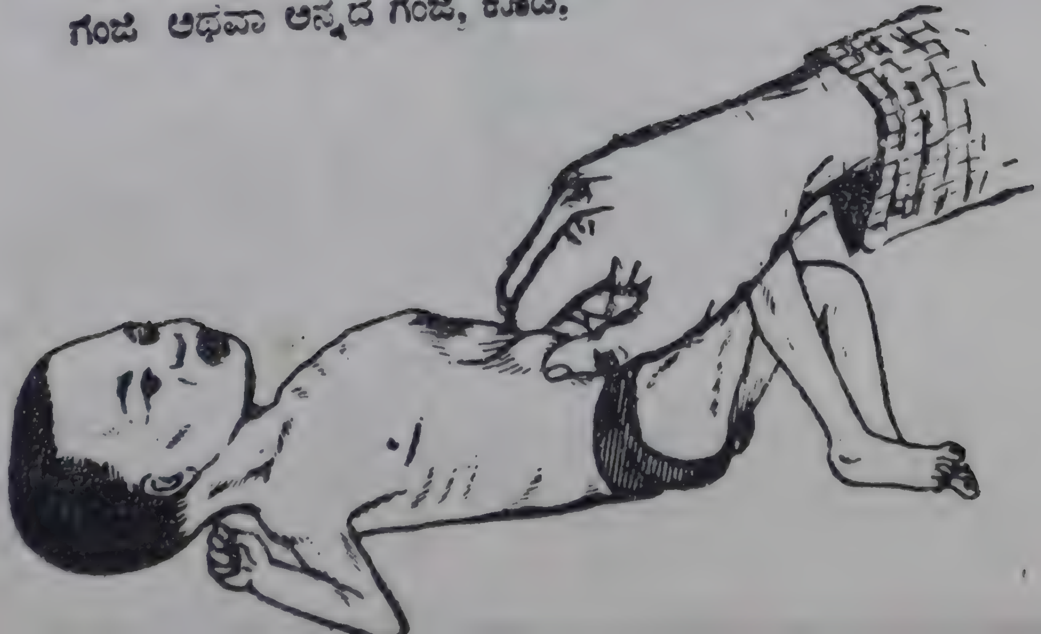
ಚಿತ್ರ 12.1 ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ದೇಹಕ್ಕೆ ತೇವಾಂಶ ಒದಗಿಸುವ, ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ತತ್ಸಮಯದ ವಿಧಾನ

ಮೂರು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಒಂದು ಹಿಡಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಅರ್ಧ ಹೋಳು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ

ii ರೋಗಿಗೆ ಹೇರಳವಾಗಿ ದ್ರವಾಹಾರಗಳನ್ನು
ಕೊಡಿ.

iii ರೋಗಿಗೆ ಮೃದುವಾದ (ಪಥ್ಯಕ್ರಮ)
ಸಾಂಬಾರರಹಿತವಾದ ಲಘು ಆಹಾರವನ್ನು
ಉದಾ : ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಆರಾರೂಟು
ಗಂಜಿ ಅಥವಾ ಅನ್ನದ ಗಂಜಿ, ಕೊಡಿ.

ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಚರ್ಮವಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ
(ಚಿತ್ರ 12.2 ನೋಡಿ)



ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕು ಉಳಿಯುವುದು

ಚಿತ್ರ 12.2 ದೇಹದ ತೇವಾಂಶನಷ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು

iv ಎ. ಕೆಯೊಲಿನ್ ಪೆಕ್ಟಿನ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕೊಡಿ ?

ಅಥವಾ

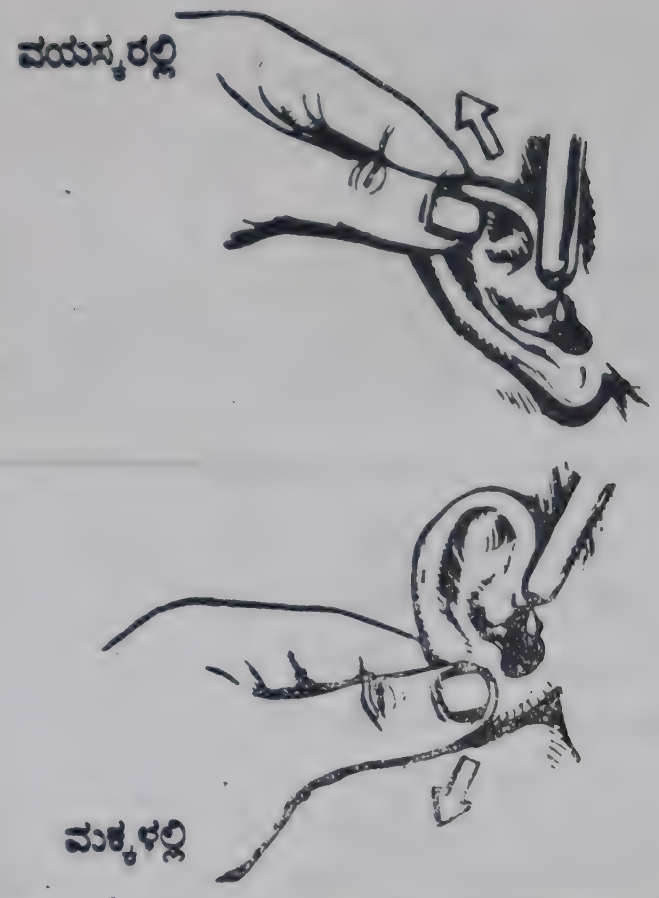
ಬಿ. ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ನೀರಿನೊಡನೆ ಜಾತಿ ಫಲಾಡಿಪಟಿ ಕೊಡಿ ?

ii ಮಲವು ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದ್ದರೆ,

iii ಜ್ವರ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ

iv 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸುಧಾರಣೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ.

6. ಕಿವಿನೋವು	i ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸಲ್ಫಾಸಿಟಮೈಡ್ ಕಿವಿ ಔಷಧವನ್ನು ಹಾಕಿ (ಚಿತ್ರ 12.3 ನೋಡಿ) ii ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮೋಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ ?	i ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆಯಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕೇಳಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ, ii ಜ್ವರವು ಇದ್ದರೆ iii ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅನ್ಯವಸ್ತು ಇದ್ದರೆ iv 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಶಮನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ
7. ಜ್ವರ (ಕಂಕುಳಿನಲ್ಲಿ 36. ಸೆ. ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು)	i ರಕ್ತ ಲೇಪನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ii ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ iii ಪ್ಯಾರಸಿಟಮೋಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ iv ಕುಡಿಯಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ದ್ರವಾಹಾರ ಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ, v ತಣ್ಣನೆಯ ಅಥವಾ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಶರೀರ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಂಕುಳು ಮತ್ತು ತೊಡೆ ಸಂದುಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂಜುಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು. ಹಣೆಯ [illegible]	i ಇತರ ಚಿಹ್ನೆಗಳು, ಉದಾ : ಪೆಡಸು ಕೊರಳು ವಾಂತಿ, ಸೆಳವು ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪುವಿಕೆ ಇದ್ದರೆ, ii 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ



ಹಂತ 1 ಕಿವಿಯ ನಾಳವನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸುವುದು.

ಹಂತ 2 ಕಿವಿ ಔಷಧ ಹಾಕುವುದು.

ಚಿತ್ರ 12.3 ಕಿವಿ ಡ್ರಾಪ್ಸನ್ನು ಹಾಕುವಿಕೆ

8. ತಲೆನೋವು	i ಪ್ಯಾರಸಿಟಮೋಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ ii ತಲೆಗೆ ಲೇಪನವನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಹಣೆಗೆ ಬಿಗಿಯಾದ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ಬಂಧಿಸಿ. iii ತಲೆನೋವಿನೊಡನೆ ಇರುವ ಇತರ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಉದಾ : ಕಣ್ಣುನೋವು, ಕಿವಿನೋವು, ಹಲ್ಲುನೋವು, ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಶೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ.	i ಹೆಡಸು ಕೊರಳು, ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ, ವಾಂತಿಯಾಗುವಿಕೆ, ಪಾದಗಳ ಊತ ಅಥವಾ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯಗಳು ಇದ್ದರೆ ii ರೋಗಿಯು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಿದ್ದರೆ iii ತಲೆನೋವು 24 ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಪದೇ ಪದೇ ಬಂದರೆ
9. ಅಜೀರ್ಣ	i ಎ. ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಮ್ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸೈಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ ಬಿ. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನೊಡನೆ ಲಶುನಾದಿವಟಿ ಕೊಡಿ ii ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ (ಬಿಸಿ) ಸಾದಾ ನೀರು ಅಥವಾ ಶುಂಠಿನೀರನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೊಡಿ iii ಹಸಿವಾಗುವವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರಲು ರೋಗಿಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.	i ಎದೆನೋವಿದ್ದರೆ

10. ಕೀಲುನೋವು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ನೋವು	i ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಿ. ii ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನೊಡನೆ ಮಹಾಯೋಗರಾಜ ಗುಗ್ಗುಳವನ್ನು ಕೊಡಿ iii ಬಿಸಿನೀರಿನ ಶಾಖ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಮರಳು ಮೂಲಕ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಶಾಖ ಕೊಡಿ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಹಿಂಡಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಮತ್ತು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಂಡೇಜಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ iv ಬೆಚ್ಚಗಿನ ತೈಲದಿಂದ ಬೆನ್ನನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ	i ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ವರವು ಇದ್ದರೆ ii ಕೀಲು ಬಿಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ. iii ಬೆನ್ನುನೋವು ಅಂಗವಿಕಾರದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ iv 7 ದಿನಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಯಾವ ಸುಧಾರಣೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನೋವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ.
11. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು	i ಎ. ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಮ್ ಟ್ರೈಸಿಲಿಕೇಟ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ ಅಥವಾ ಬಿ. 2 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿ 3 ಗಂಟೆಗೆ	i ಎ. ಜ್ವರ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ಬಿ. ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅಥವಾ

	ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದರಂತೆ (ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ) ಕೋಲೊಸಿಂತ್ 6 ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಗ್ನೇಸ್. 6 ಎಕ್ಸ್ ಕೊಡಿ. ii ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸಂಬಾರ ರಹಿತವಾದ ಲಘು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ. iii 2 ಟೀ ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ರಸ ಅಥವಾ ಒಂದು ಚಮಚ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಕೊಡಿ.	i. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ – ಇವು ಗಳಿದ್ದರೆ. ii ತೀವ್ರ (ವಿಪರೀತ) ನೋವು ಇದ್ದರೆ iii ಅಪಘಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ. iv 2 ದಿನಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರವೂ ಯಾವ ಉಪಶಮನ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ.
12. ಗಜಕರ್ಣ (ಹುಳುಕಡ್ಡಿ)	i ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಸೋರೆ ಇರುವ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆಯಿರಿ. ii ಬೆಂಜಾಯಿಕ್ ಸಾಲಿಸಿಲಿಕ್ ಮುಲಾಮನ್ನು ಹಚ್ಚಿ iii ಶುಭ್ರವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲು ಹೇಳಿ	i ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತರುವಾಯ ಯಾವ ಸುಧಾರಣೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ.
13. ಕಜ್ಜಿ	i ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ ಬ್ರಷನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಎಲ್ಲ ಬಿರುಕುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ.	i ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಯಾವ ಸುಧಾರಣೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ,

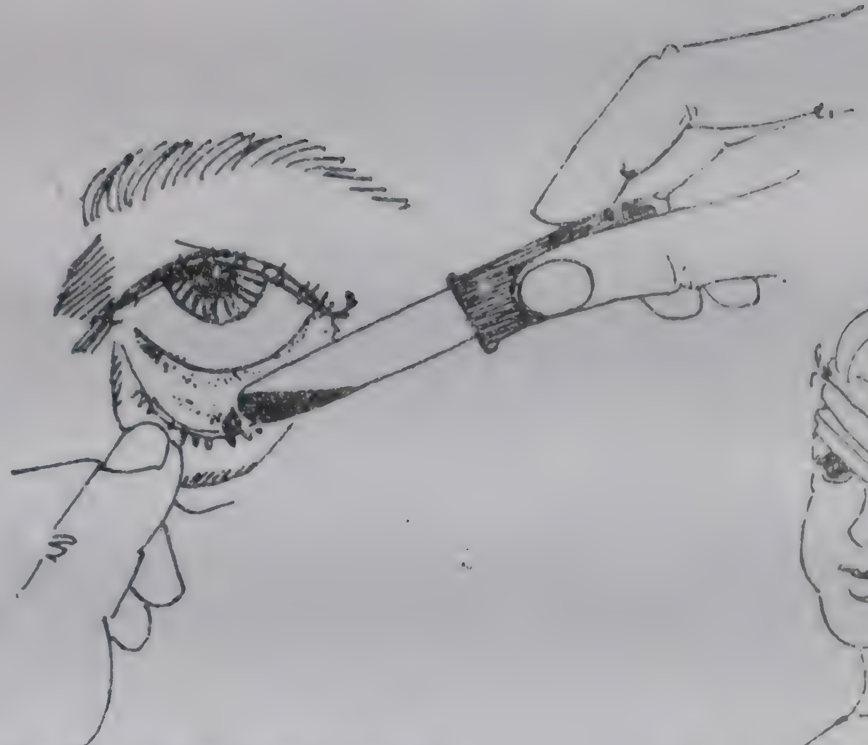
	ಕೊರಳಿನ ಹೊರತಾಗಿ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೆಂಜೈಲ್ ಬೆಂಜೊಯೇಟ್, ಜೆಡ್ಡು ದ್ರವವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ	
	iii ದೇಹವು ಭಾಗಶಃ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ.	
	iv ಬೆಂಜೈಲ್ ಬೆಂಜೊಯೇಟ್ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಹಚ್ಚಿ 24 ಗಂಟೆಗಳು ಹಾಗೇ ಬಿಡಿ.	
	v ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.	
	vi ಶುಭ್ರವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಕಲು ಹೇಳಿ	
	vii 3 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.	
	viii ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಕಜ್ಜಿ ಇರುವಂಥ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಮೇಲಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ	
14. ಕಣ್ಣು ನೋವು (ಅಂಗಣ್ಣು)	i ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ ನೀರು ಮತ್ತು ಹತ್ತಿಯಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. (ಚಿತ್ರ 12.4 ನೋಡಿ)	i ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದರೆ. ii ಯಾವ ಸುಧಾರಣೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ.

LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT BANGALORE

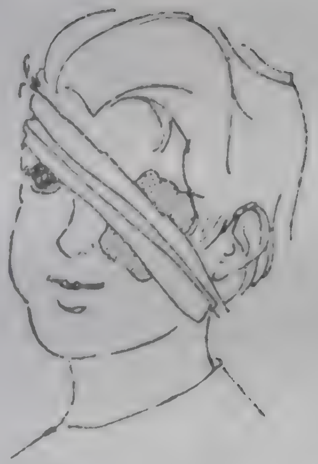
ಹಂತ 1

ಹಂತ 2

ಚಿತ್ರ 12.4 ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು



ಚಿತ್ರ 12.5 ಕಣ್ಣಿಗೆ ಔಷಧದ ಹನಿ ಹಾಕುವ ರೀತಿ



ಚಿತ್ರ 12.6 ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಹಾಕುವ ರೀತಿ

	ii ಸಲ್ಫಾಸಿಟಮೈಡ್, ಕಣ್ಣು ಔಷಧದ ಹನಿ ಹಾಕಿ (ಚಿತ್ರ 12.5 ನೋಡಿ) iii ಅಥವಾ ಕಣ್ಣುಮೆತ್ತೆ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ (ಚಿತ್ರ 12.6 ನೋಡಿ)	24 ಘಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ
13. ಹಲ್ಲು ನೋವು	i ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮೋಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. ii ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ತೊಳೆಯುವಂತೆ ರೋಗಿಗೆ ಹೇಳಿ iii ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಲವಂಗವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಾಧೆಯಿರುವ ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಜಗಿಯುವಂತೆ ರೋಗಿಗೆ ಹೇಳಿ iv ಜ್ವರವಿದ್ದರೆ, ವಸಡು ಊದಿಕೊಂಡು ನೋವಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಘಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಬದಲಿಸಿ ಅಂದರೆ ಒಂದು ಸಾರಿ ಬೆಲ್ಲಡೋನಾ 30 ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಾರಿ ಮೆರ್ಕ್ಯುರಿಯಸ್ ಸೊಲ್ 30 ಕೊಡಿ.	ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹೋಗಲು ಹೇಳಿ

16. ಅಲ್ಸರ್ (ಹುಣ್ಣು)	i ಹುಣ್ಣನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಕಾಟನ್‌ವೂಲ್ ನಿಂದ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹುಣ್ಣಿನ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ii ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಹಿಂಡಿದ ಬಟ್ಟೆ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಅದರ ಮೇಲಿಡಿ. iii ನಂಜು ನಿವಾರಕ ಮುಲಾಮು ಹಚ್ಚಿ. iv ಶುಭ್ರವಾದ ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಹಾಕಿ ಅಥವಾ ಅಂಟು ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಹಾಕಿ	i ... ದಿನ ii ಒಂದು ವಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ... ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಹುಣ್ಣಿದ್ದರೆ, iii ಹಲವಾರು ಹುಣ್ಣುಗಳಿದ್ದರೆ iv ಕೀವಿರುವ ಅಥವಾ ಕೀವಿಲ್ಲದಿರುವ ಹುಣ್ಣು ಜನಾಂಗಗಳ ಮೇಲಿದ್ದರೆ, v ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ಎರಡು ದಿನಗಳ ತರು ವಾಯವೂ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರದಿದ್ದರೆ,
17. ವಾಂತಿ	i ಸೇವ್ಯ-ನೀರಿನಂಶವುಂಟುಮಾಡುವ ದ್ರಾವಣ ವನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ii ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯ ವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಬೆರಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕೊಡಿ. iii ಕೊಬ್ಬು ತೆಗೆದ ಹಾಲು, ಒಣ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಇತರ ಕೊಬ್ಬುರಹಿತ ಆಹಾರ ಕೊಡಿ. ಕರಿದ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಡಿ.	i ನೀರುನೀರಾಗಿ ಬೇಧಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ. ii ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು ಒಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದ್ದರೆ, iii ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ iv ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇದ್ದರೆ,

	iv ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಪೈಟ್ರಾಕ್ಸೈಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ.	v ವಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತವಿದ್ದರೆ
18. ಜಂತುಗಳು	i ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಘಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ 5 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪಿನಾ, 30 ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡಿ. ii ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವಂತೆ ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳಿ	i ಮಗುವು ಜಂತುಗಳನ್ನು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ii ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವಿದ್ದರೆ,

12·2 ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಗೂ ಕೊಟ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ದಾಖಲೆಯನ್ನಿಡಿ

ಅಧ್ಯಾಯ 13ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ನೀವು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ರೋಗಿಗಳ ದಾಖಲೆಯನ್ನಿಡಬೇಕು.

ಬಂಧ 12.1

ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು

ಗಳ ಪಟ್ಟಿ

ಸಂಖ್ಯೆ	ವಸ್ತು	ಪರಿಮಾಣ
1	ಫೀಟೋಸ್ಕೋಪ್	1
2	ಸ್ಟೈಯಿನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್‌ನ ನೇರ ಕತ್ತರಿಗಳು (ಮೊಂಡು ಮೊನೆಯಿರುವ)	1
3	ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿದ ಕಾಟನ್ ವೂಲ್	1 ಪ್ಯಾಕೆಟ್
4	ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿದ ಗಾಜ್	1 ಪ್ಯಾಕೆಟ್
5	ಸುರುಳಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್	1
6	ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್	1
7	ಅಂಟು ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್	1
8	ಸೋಪ್ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಮತ್ತು ಸೋಪು	2
9	ಟವೆಲ್ಲುಗಳು	1
10	ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಷ್ಣತಾ ಮಾಪಕ	1
11	10 ಗಾಜಿನ ಫಲಕಗಳಿರುವ ಫಲಕಗಳ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ	1
12	ಗಾಜಿನ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಲು ಬಟ್ಟೆ	1
13	ಹೇಜೆಡಾರ್ನ್ ಸೂಜಿ	1
14	ಅಳತೆ ಗುರುತಿರುವ ಔಷಧಿ ಬಟ್ಟಲು	1
15	ಔಷಧಗಳಿಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಧಾರಕಗಳು	1
16	ಸ್ಟೈಯಿನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್ ಚಮಚೆ (9. ಮಿ.ಲಿ)	1
17	ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ತಕ್ಕಡಿ (ತೂಗುತಕ್ಕಡಿ)	1
18	ತೋಳುಪಟ್ಟಿ	1
19	ಅಳತೆಟೇಪು	1

20	ಟಿಪ್ಪಣಿ ಪುಸ್ತಕ (220 ಪುಟಗಳು)	1
21	ಸೀಸದ ಕಡ್ಡಿ	1
22	ರಕ್ತ ಲೇಪಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿಮಾಡಲು ನಮೂನೆಗಳು	1
23	ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	
24	ಸಾಮಾನು ಚೀಲ	

* ಪುರುಷ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದು

ಔಷಧಗಳು ಮತ್ತು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು

ಎ. ಅವಶ್ಯಕ

ಕ್ರಮಸಂಖ್ಯೆ	ಔಷಧ/ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಹೆಸರು	ಎಲ್ಲಿಂದ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತ
1.	ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ಫಾಸ್ಫೇಟ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಲೇರಿಯ
2.	ಪ್ರಿಮಾಕ್ವಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು	ನಿರ್ಮೂಲನಾ ಕಾಯ ಕ್ರಮದಿಂದ
3.	ಕಬ್ಬಿಣ ಸತ್ವದ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು (ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ)	ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ
4.	ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ದ್ರಾವಣ	
5.	ಡ್ಯಾಪ್ಸೋನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು	ಕುಷ್ಟ ನಿವಾರಣಾ ಕಾಯ
6.	ಮಲ್ಟಿ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು	ಕ್ರಮದಿಂದ
7.	ನಿರೋಧ್ ಡಿಪೊ ಹೋಲ್ಡರ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಡಿ(ಪೋಹೋಲ್ಡರ್ ಪ್ಯಾಕುಗಳ ಸರಬರಾಜು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮುಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಪ್ಯಾಕನ್ನು ಒದಗಿಸ ಬಹುದು)	ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ
8.	ಸೇವ್ಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು	

9. ಸೇವ್ಯ ನೀರಿನಂಶವುಂಟುಮಾಡುವ ದ್ರಾವಣ ಪೊಟ್ಟಣಗಳು — ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ

ಸೂಚನೆ : ನಿಖರವಾಗಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠರೋಗವಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಡಾಪ್ಸೋನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಲ್ಟಿವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯ ಬಳಿಯಿರುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸೂಚನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಈ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ.

ಬಿ. ಐಚ್ಛಿಕ

ಸೂಚನೆ : ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರವು ತನ್ನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬಹುದು. ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಮಾಡಿದರೆ, ಈ ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆ ಬಗ್ಗೆ ರಾಜ್ಯಸರ್ಕಾರವು ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಿಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಅಧ್ಯಾಯ **11** ಮತ್ತು **12**ನ್ನು ಅದಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗೊಳಿಸಬೇಕು.

1. ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ

i ಕಾಯೋಲಿನ್ ಪೆಕ್ಟಿನ್ ದ್ರಾವಣ

ii ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸೈಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು

iii ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮೋಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು

iv ಜಾಫಲಾದಿ ವಟಿ

v ಲಾಷುನಾದಿ ವಟಿ

vi ಮಹಾಯೋಗರಾಜ ಗುಗ್ಗಳ

vii ಬೆಲಡೊನಾ 30 ಮತ್ತು ಮೆರ್ಕ್ಸೊಲ್ 30

viii ಕೊಲೊ ಸಿಂಥ್ 6 ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಗ್‌ಫಾಸ್ 6X

ix ಸಿನಾ 30

2. ಹಚ್ಚುವುದಕ್ಕಾಗಿ

x ನಂಜುನಿವಾರಕ ಮುಲಾಮು

xi ಬೆನ್‌ಜಾಯಿಕ್ ಸಾಲಿಸಿಲಿಕ್ ಮುಲಾಮು

xii ಬೆನ್‌ಜಾಲ್ ಬೆನ್‌ಝೋಯೇಟ್ ಇಮಲ್ಶನ್

xiii ಮೆಂಥಾಲ್ ಮತ್ತು ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆ ಮುಲಾಮು

xiv ಸಲ್ಫಾಸಿಟಮೈಡ್ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿಯ ಔಷಧದ ಹನಿ

xv ಟೆರ್ರಮೈಸಿನ್ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಲಾಮು

xvi ಜಿಂಕ್ ಬೋರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಉದುರಿಸುವ ಪುಡಿ

ಅನುಬಂಧ 12.2

ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

ಸೂಚನೆ : ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ನೀವು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಟ್ಟರೆ ಅಥವಾ 12 ಘಂಟೆಗಳೊಳಗಾಗಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರದಿದ್ದರೆ ಮಗುವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಉಪಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದು ಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತೆ ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳಿ.

ಎ. ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಗಳು

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಔಷಧ	ಬಳಕೆ	ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಕೊಡುವ ವಿಧಾನ: 0-1 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವರೆಗೆ	1-4 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವರೆಗೆ	5-9 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವರೆಗೆ	10-14 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವರೆಗೆ	15 ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ	ಷರಾ
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	ಕ್ಲೋರೊ ಕ್ವಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ಗಳು (150 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ನ	i ಮಲೇರಿಯಾ (ರೋಗವಿದೆ ಯೆಂದು ಊಹಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)	ಜೇನುತುಪ್ಪ ದೊಂದಿಗೆ 1/2 ಮಾತ್ರೆ	ಜೇನುತುಪ್ಪ ದೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರೆ	2 ಮಾತ್ರೆಗಳು	3 ಮಾತ್ರೆಗಳು	4 ಮಾತ್ರೆಗಳು	ರಕ್ತದ ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ತೆಳು ಲೇಪನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು

1 2	3	4	5	6	7	8	9
							ತರುವಾಯ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬೇಕು. ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಕೂಡದು.
2, ಕಬ್ಬಿಣ ಸತ್ವ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು	i ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ii ಎಲ್ಲ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಲು	(60 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.) ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿದಿನ 1 ಮಾತ್ರೆ	(180 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ) ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿದಿನ 1 ಮಾತ್ರೆ		160 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ) ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿದಿನ 1 ಮಾತ್ರೆ	(180 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿದಿನ 1 ಮಾತ್ರೆ	3 ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ
3. ಕಾಪ್ಪೊ	i ಅತಿಸಾರ	ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ	ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ	ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ	ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ	ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ	ಔಷಧ ತೆಗೆದು

							ಮಾಡಲು ಶೀಷೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ.
4. ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸೈಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು	i ಮಲಬದ್ಧತೆ	ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ 1/2 ಮಾತ್ರೆ	ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ 1 ಮಾತ್ರೆ	1 ರಿಂದ 2 ಮಾತ್ರೆಗಳು	2 ರಿಂದ 3 ಮಾತ್ರೆಗಳು	3 ರಿಂದ 4 ಮಾತ್ರೆಗಳು	ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
	ii ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ವಾಕರಿಕೆ iii ಅಜೀರ್ಣ			2 ಮಾತ್ರೆಗಳು			ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದೇ ಸಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
5. ಸೇವ್ಯ ನೀರಿನಂಶ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪುಡಿ	i ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು	ಕಾಯಿಸಿದ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಇಡೀ ದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕೊಡಿ. ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಪ್ರತಿ ಘಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಲೋಟ ದ್ರಾವಣ ಕೊಡಿ.					
6. ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮೋಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು	i ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಗಡಿ ii ಗಂಟಲ ಕೆರೆತ iii ಜ್ವರ	ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಬಾರಿ. ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟ ತರುವಾಯ	ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಬಾರಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ 1/2 ಮಾತ್ರೆ ಕವಡಿ	ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಬಾರಿ 1 ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ	ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಬಾರಿ 1 ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ	ಪ್ರತಿದಿನ 4 ಬಾರಿ 1 ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ	ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು

iv ತಲೆ ನೋವು	ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ 1/4 ಮಾತ್ರೆ ಕದಡಿ ಕೊಡಬೇಕು,	ಕೊಡಬೇಕು.
v ಬೆನ್ನು ನೋವು		
vi ಕೀಲು ನೋವು		
vii ಹಲ್ಲು ನೋವು		
viii ಕಿವಿ ನೋವು		
ix ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು		

---

7. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ದ್ರಾವಣ (ಪ್ರತಿ 1 ಮಿ. ಲಿ. ನ 1 ಲಕ್ಷ ಐ. ಯು)	ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಕೊರತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ	(1 ರಿಂದ 5 ವರ್ಷ) ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ 2. ಮಿ. ಲಿ. ಹಾಕಬೇಕು ಪ್ರತಿ 6 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು (10 ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣಗಳು)

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಔಷಧ	ಬಳಕೆ	ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ		
			ಮಕ್ಕಳು (0-1 ವರ್ಷ)	ಮಕ್ಕಳು (1-12ವರ್ಷ)	12 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರು
8.	ಜಾತಿ ಫಲಾದಿ ವಟಿ (250 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ.)	i ಅತಿಸಾರ ii ಆಮಶಂಕೆ iii ಅಜೀರ್ಣ	—	ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ 1 ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ	ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ 2 ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ
9.	ಲಾಷುನಾದಿ ವಟಿ (250 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ.)	i ಅಜೀರ್ಣ ii ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ iii ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು	—	ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ 1 ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ	ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ 2 ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ
10.	ಮಹಾಯೋಗ ರಾಜ ಗುಗ್ಗುಳ (125 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ.)	i ಕೀಲು ನೋವು ii ಬೆನ್ನು ನೋವು	—	ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ 1 ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ	ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ 2 ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ

*11. ಬೆಲಡೊನಾ 30 ಮತ್ತು ಮೆರ್ಕ್ ಸೋಲ್ 30	i ಜ್ವರ–ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ii ಹಲ್ಲು ನೋವು iii ವಸಡುಗಳ ಊತ	2 ರಿಂದ 4 ಬೆಲಡೊನಾ 30 ಗುಳಿಗೆ	4 ರಿಂದ 6 ಬೆಲಡೊನಾ 30 ಗುಳಿಗೆ	6 ರಿಂದ 8 ಬೆಲಡೊನಾ 30 ಗುಳಿಗೆ
*12. ಸಿನಾ 30	i ಜಂತುಹುಳುಗಳು	2 ಗುಳಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ 5 ದಿನಗಳವರೆಗೆ, ಪ್ರತಿದಿನ 4 ಬಾರಿ ಸಿನಾ 30ರ ಗುಳಿಗೆಕೊಡಿ.	4 ರಿಂದ 6 ಗುಳಿಗೆ	6 ರಿಂದ 8 ಗುಳಿಗೆಗಳು
*13. ಕೊಲೊಸಿಂಥ್ 6 ಮತ್ತು ಮೆಗಫಾಸ್ 6X	i ಹೊಟ್ಟೆನೋವು	ಕೊಲೊಸಿಂಥ್ 6ರ 2 ಗುಳಿಗೆ ಮೆಗ್‌ಫಾಸ್ 6Xನ 2 ಮಾತ್ರೆಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಘಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬದಲಿಸಿ ಬದಲಿಸಿ ಅಂದರೆ ಒಂದನ್ನು ಕೊಲೊಸಿಂಥ್ 6 ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಮೆಗ್‌ಫಾಸ್ 6X ಕೊಡಿ.	ಕೊಲೊಸಿಂಥ್ 6ರ 4 ಗುಳಿಗೆ ಮೆಗ್‌ಫಾಸ್ 6Xನ 4 ಮಾತ್ರೆಗಳು	ಕೊಲೊಸಿಂಥ್ 6 ರಿಂದ 8 ಗುಳಿಗೆ ಮೆಗ್‌ಫಾಸ್ 7X ನ 4–6 ಮಾತ್ರೆಗಳು

ಸೂಚನೆ ; i ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ಕುಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

ii ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗಿಗಳು ಬೇರೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಕಟುವಾದ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೇಕೂಡದು. ತಂಬಾಕು ಅಥವಾ ಮಧ್ಯ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲೇಕೂಡದು. ಲಘುವಾದ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜ್ವರ ವಿದ್ದರೆ ಲಘುವಾದ ಸರಳ ಆಹಾರ ಸೂಕ್ತ; ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಅತಿ ಅಗತ್ಯ.

ಬಿ. ಹಚ್ಚುವ ಔಷಧಗಳು

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಔಷಧ	ಬಳಕೆ	ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ
14.	ನಂಜುನಿವಾರಕ ಮುಲಾಮು	i ಸೊಂಕು ತಗುಲಿದ ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಳು	ಗಾಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿರಿ, ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್ ಮತು ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಹಾಕಿ.
		ii ಸುಟ್ಟಗಾಯ, ಗಾಯ ಮತ್ತು ಬೊಬ್ಬೆ	ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಗಾಯವನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮುಲಾಮು ಹಚ್ಚಿ. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್ ಸುತ್ತಿ ಕಟ್ಟಿರಿ.

15. ಬೆನ್‌ಜಾಯಿಕ್ ಸಾಲಿಸಿಲಿಕ್ ಮುಲಾಮು	i ಹುಳುಕಡ್ಡಿ	ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಬಾಧೆಯಿರುವ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಮುಲಾಮನ್ನು ಹಚ್ಚಿ (ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ನಾಲ್ಕು ಸಲ)
16. ಬೆನ್‌ಜೈಲ್ ಬೆನ್‌ಜಾಯಿಕ್ ಇಮಲ್ಶನ್	i ಕಜ್ಜಿ	ಹಚ್ಚುವ ವಿಧಾನವನ್ನು 12.1.13 ಪ್ಯಾರಾದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ
	ii ಹೇನು	ಹಚ್ಚುವ ವಿಧಾನವನ್ನು 4.6 ಪ್ಯಾರಾದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ
17. ಮೆಂಥಾಲ್ ಮತ್ತು ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆ ಮುಲಾಮು	i ಕೆಮ್ಮು ii ಶೀತ	ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಮುಲಾಮು ಹಚ್ಚಿರಿ. ಗಂಟಲು ಎದೆ, ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಮುಲಾಮು ಹಚ್ಚಿ ಹದವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊದ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೂಗಿನಿಂದ ಹಬೆಯನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸಣ್ಣ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿರಿ. ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ 1 ಚಮಚ ಮುಲಾಮನ್ನು ಹಾಕಿ, ಟವಲಿನಿಂದ ತಲೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮೂಗಿನಿಂದ ಹಬೆಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಿ. ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ತಾಯಿಯು ಮಗುವನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ಟವಲಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ

		ಹಬೆಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಿಸಬೇಕು. ಸುಡುವಂತೆ ಅಥವಾ ಬೊಬ್ಬೆ ಏಳದಂತೆ ತಾಯಿ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.
18. ಸಲ್ಫಾಸಿಟಮೈಡ್ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿ ಔಷಧದ ಹನಿ (10%)	i ಕಣ್ಣು ಉರಿ	ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಭಾಧೆಯಿರುವ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು ಕಾಟನ್ ವೂಲ್‌ನಿಂದ ಒರೆಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಳಕ್ಕೆ 2 ತೊಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು (2 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ನಾಲ್ಕು ಸಾರಿ)
	ii ಕಿವಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು	ಬೆಂಕಿ ಕಡ್ಡಿಗೆ ಕಾಟವೂಲ್ ಸುತ್ತಿ. ಬಾಧೆಯಿರುವ ಕಿವಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಗೊಳಿಸಿ. ಕಿವಿಯೊಳಕ್ಕೆ 2 ತೊಟ್ಟು ಹಾಕಿ (ಎರಡು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ)
19. ಟೆರಮೈಸಿನ್ ಮುಲಾಮು	i ಕಣ್ಣುರಿ ii ಕಣ್ಣಿನ ರವೆರೋಗ	ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಬಾಧೆಯಿರುವ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು ಕಾಟನ್ ವೂಲ್‌ನಿಂದ ಒರೆಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ಒಳಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಲಾಮು ಹಾಕಿ (ಎರಡು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ 4 ಬಾರಿ.
20. ಜಿಂಕ್‌ಬೋರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಉದುರು ಪುಡಿ	i ಹೊಕ್ಕುಳ ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್‌ಗೆ ii ಸೆಕೆಗುಳ್ಳೆ iii ತುರಿಕೆ	ಹೊಕ್ಕುಳ ಬುಡವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಉದುರು ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಗಾಜ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಹಾಕಿ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ

CELL
LIBRARY
AND
DOCUMENTATION
UNIT
BANGALORE

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಅಧ್ಯಾಯ 13

ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ದಾಖಲೆ

3.1 ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಬರೆದಿಡಿ

ವಾರದಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದಿನ ...ರಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಕು. ಉದಾ : ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ನಿಮ್ಮ ...ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗ ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ನೀವು ಯಾವಾಗ ಹೋಗಬೇಕು, ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಂದಿನ ಶಿಬಿರದ ದಿನಾಂಕ, ...ಗ್ರಾಮದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ ನೀವು ಭೇಟಿ ಕೊಡಬೇಕೆಂದಿರುವ ಮನೆ ...ಳ ನಂಬರು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನೀವೇನು ಮಾಡಿದಿರಿ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನೀವು ಬರೆದಿಡಬೇಕು. ...ಉದಾ : ನೀವು ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟ ಮನೆಗಳು, ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ...ನೀವು ಸಲಹೆಯಿತ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳು, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ...ಸಲಹೆಗಳು, ತಂಡಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ ಅಥವಾ ನೀಡಿದ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಹಾಜರಾದ ಶಿಬಿರ ...ಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದಾಖಲೆಯನ್ನಿಡಲು ಮತ್ತು ...ಮ್ಮ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದರಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

3.2 ನೀವು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ,ಆ ರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ...ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ. ...ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನೂ ಬರೆಯಲು ಕೆಲವು ಪುಟಗಳನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಿ.

ನೀವು ಬರೆದಿಡಬೇಕಾದ ದಾಖಲೆಗಳು ಇಂತಿವೆ :

. ಕುಷ್ಠರೋಗ

i ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ

ii ಮನೆ ನಂಬರ್

iii ರೋಗಿಯ ಹೆಸರು

iv ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸು

v ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಬಗೆ

ಎ. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವೇ

ಬಿ. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲವೇ

iv ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

vii ಮಾತ್ರೆಕೊಟ್ಟ ದಿನಾಂಕ ಮತ್ತು ಕೊಟ್ಟ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ

ಎ. ಡ್ಯಾಪ್ಸೋನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು

ಬಿ. ಮಲ್ಟಿವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು

viii ಷರಾ

2. ಮಲೇರಿಯಾ (ಅನುಬಂಧ 3.1 ಸಹ ನೋಡಿ)

i ಕ್ರಮಸಂಖ್ಯೆ

ii ದಿನಾಂಕ

iii ಮನೆ ನಂಬರ್

iv ರೋಗಿಯ ಹೆಸರು,

v ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸು

vi ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

vii ರಕ್ತಲೇಪ ತೆಗೆದುಕೊಂಡದ್ದು

viii ಮಲೇರಿಯಾ ಇದೆಯೆಂದು ಊಹೆಯ ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ix ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ವರದಿ: ರೋಗವಿದೆ/ರೋಗವಿಲ್ಲ

x ಆಮೂಲಾಗ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ 1. 2. 3. 4. 5.

xi ಷರಾ

3. ಬಾವಿಗಳಿಗೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಹಾಕಿಸಿದ್ದು

i ಕ್ರಮಸಂಖ್ಯೆ

ii ಕ್ಲೋರಿನ್ ಹಾಕಿಸಿದ ದಿನಾಂಕ

iii ಬಾವಿಯಿರುವ ಸ್ಥಳ

iv ಬಳಸಿದ ಚಲುವೆ ಪುಡಿ ಪ್ರಮಾಣ/ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು

v ಷರಾ

4. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು

i ಕ್ರಮಸಂಖ್ಯೆ

ii ನೋಂದಣಿ ದಿನಾಂಕ

iii ಮನೆ ನಂಬರ್

iv ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಹೆಸರು

v ಪ್ರಸವವಾಗಬಹುದಾದ ತಿಂಗಳು

vi ಟಿ. ಟಿ. ನೀಡಿದ್ದು ಮತ್ತು ದಿನಾಂಕ 1. 2.

vii ಪ್ರಸವಿಸಿದ ದಿನಾಂಕ

viii ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ನೆರವಾದವರು

ix ಷರಾ

5. ಕಬ್ಬಿಣ ಸತ್ವ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು

i ಕ್ರಮಸಂಖ್ಯೆ

ii ನೋಂದಣಿ ದಿನಾಂಕ

iii ಮನೆ ನಂಬರ್

iv ಹೆಸರು

v ಗರ್ಭಿಣಿ/ಮಗು/ಕುಟುಂಬಯೋಜನೆ ಪಾಲಿಸುವವರು/ಕುಷ್ಠರೋಗಿ

vi ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ದಿನಾಂಕ ಮತ್ತು ಕೊಟ್ಟ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ
1 2 3

vii ಷರಾ

6. ಮಕ್ಕಳು 0-5 ವರ್ಷ

i ಕ್ರಮಸಂಖ್ಯೆ

ii ನೋಂದಣಿ ದಿನಾಂಕ

iii ಮನೆ ನಂಬರ್

iv ತಾಯಿಯ/ತಂದೆಯ ಹೆಸರು

v ಮಗುವಿನ ಹೆಸರು

vi ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು

vii ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದು ಮತ್ತು ದಿನಾಂಕ :

ಎ. ಡಿಪಿಟಿ	1	2	3	ಬಿ
ಬಿ. ಬಿಸಿಜಿ	1	2	3	ಭಿ
ಸಿ. ಪೋಲಿಯೊ				
ಡಿ. ಡಿಟಿ				
ಇ. ಟಿಟಿ				
ಎಫ್. ವಿಷಮ ಶೀತಜ್ವರ				

viii ಕೊಟ್ಟ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಪ್ರಮಾಣ : 1 2 3 4 5
1–5ವರ್ಷ 6 7 8 9 10

ix ಷರಾ

7. ಅರ್ಹದಂಪತಿಗಳು 15—44 ವರ್ಷ

i ಕ್ರಮಸಂಖ್ಯೆ

ii ನೋಂದಣಿ ದಿನಾಂಕ

iii ಮನೆ ನಂಬರ್

iv ಗಂಡ/ಹೆಂಡತಿ ಹೆಸರು

v ಈಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಗಂಡು/ಹೆಣ್ಣು

vi ಬಳಸಿದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನ

vii ಗಂಡನಿಗೆ ಸಂತಾನನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ/ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸಂತಾನನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ

viii ಷರಾ

8. ನಿರೋಧ್ ವಿತರಣೆ

ಎ. ದಾಸ್ತಾನು ಸ್ವೀಕಾರ

i ದಿನಾಂಕ

ii ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ನಿರೋಧ್ ಸಂಖ್ಯೆ

iii ಶಿಲ್ಕು

ಬಿ. ನಿರೋಧ್ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು

i ಕ್ರಮಸಂಖ್ಯೆ

ii ದಿನಾಂಕ

iii ಬಳಸುವವರ ಹೆಸರು

iv ಕೊಟ್ಟಿರುವ ನಿರೋಧ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ

9. ಸೇವ್ಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ವಿತರಣೆ

ಎ. ದಾಸ್ತಾನು ಸ್ವೀಕಾರ

i ದಿನಾಂಕ

ii ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಸೇವ್ಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಪೊಟ್ಟಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ

iii ಶಿಲ್ಕು

ಸೇವ್ಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು

i ಕ್ರಮಸಂಖ್ಯೆ

ii ದಿನಾಂಕ

iii ಬಳಸುವವರ ಹೆಸರು

iv ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪೊಟ್ಟಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ

10. ಜನನ—ಮರಣಗಳು

ಎ. ಜನನ

i ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ
ii ನೋಂದಣಿ ದಿನಾಂಕ
iii ಮನೆ ನಂಬರ್
iv ತಾಯಿಯ ಹೆಸರು
v ಗಂಡು ಮಗು/ಹೆಣ್ಣು ಮಗು
vi ಜನನ ದಿನಾಂಕ

ಬಿ. ಮರಣ

i ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ
ii ನೋಂದಣಿ ದಿನಾಂಕ
iii ಮನೆ ನಂಬರ್
iv ಹೆಸರು
v ವಯಸ್ಸು
vi ಪುರುಷ/ಮಹಿಳೆ
vii ಮರಣ ದಿನಾಂಕ
viii ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣ

11. ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

i ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ
ii ದಿನಾಂಕ
iii ಮನೆ ನಂಬರ್
iv ರೋಗಿಯ ಹೆಸರು

v ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸು

vi ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

vii ಕೊಟ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

viii ಕೊಟ್ಟ ಸಲಹೆ

ix ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹೋಗಲು ಹೇಳಿದ್ದು (ಎಲ್ಲಿಗೆ-ವಿವರ ಬರೆಯಿರಿ)

x ಷರಾ

ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರು ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತೋರಿಸಿ. ತನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬರೆದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸಹಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಅಧ್ಯಾಯ 14

ಸಾಮಾನ್ಯ ಔಷಧೀಯ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳು

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ, ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ, ರೋಗದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ ಈ ಅಂಶಗಳೇ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಹಲವಾರು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ರಾಷ್ಟ್ರದ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬಹುತೇಕ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಆ ಪೈಕಿ ಕೆಲವನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಅಜೀರ್ಣ, ಅತಿಸಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಕೆಲವು ಜನಜನಿತ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಸ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಅವುಗಳ ಹೆಸರು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ಅವುಗಳ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಹೆಸರುಗಳು, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಅವುಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರಣೆ, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯ ಯಾವ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ ಹೀಗೆ ಅಕಾರಾದಿಯಾಗಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಂದನ್ನೇ ಅಥವಾ ಸರಳವಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದರೊಡನೆ ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪುಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ಪುಡಿಮಾಡಿ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸಾರವನ್ನು ಅಥವಾ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು ಹಾಗೂ ಕಲಬತ್ತು ಮತ್ತು ಕುಟ್ಟಣಿಯಿಂದ ಅರೆಯಬೇಕು. ಆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಲಿನನ್ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಕಷಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಪುಡಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗದಷ್ಟು ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ 1/4 ಭಾಗದಷ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

14·1 ಅಜಮೊದ

ಸಸ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಸರು : ಟ್ರ್ಯಾಕಿಸ್ಪರ್ಮಮ್ ರಾಕ್ಸ್‌ಬರ್ಘಿಯೊನಂ (ಡಿ.ಸಿ)

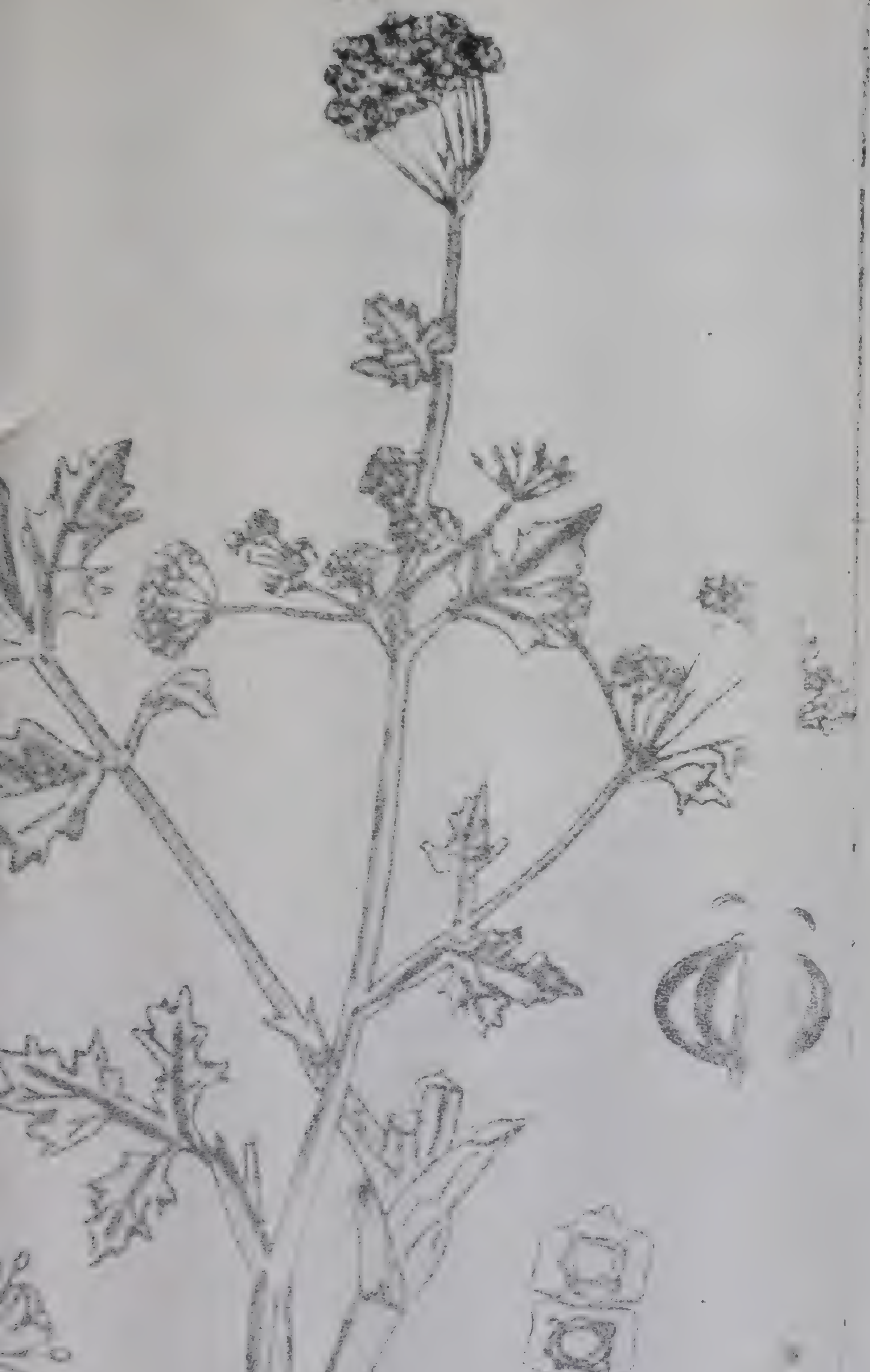
ಭಾಷಾ ಹೆಸರುಗಳು

ಸಂಸ್ಕೃತ	ಅಜಮೋದ
ಹಿಂದಿ	ಅಜ್ಮೋದ್ ಅಜಮೋದ
ಕನ್ನಡ	ಅಜ್ಮೋದವೊಮ
ಮರಾಠಿ	ಕೋರಾಂಜ
ತಮಿಳು	ಓಮಂ
ತೆಲುಗು	ವಾಮು
ಇಂಗ್ಲಿಷ್	ಅಜ್ಮೋದ್ ಪ್ಲಾಂಟ್

ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿವರಣೆ : ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬೆಳೆಸುವ ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಲವಾರು ರೆಂಬೆಗಳ ಸಸ್ಯ. 90 ಸೆಂ. ಮೀ. ವರೆಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರಾದ್ಯಂತ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನೆ ಬಳಕೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಔಷಧ. ಮನೆಮದ್ದಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಂಡವು ತುಂಬಾ ಕೂದಲಿನಂತಿರುವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ನೆಟ್ಟಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕವಲು ಕವಲಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. 30–240 ಸೆಂ. ಮೀ. ಹೂವಿನ ಬಣ್ಣ ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಹಸಿರು ಬಿಳಿ, ಕಾಂಡದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಚಿಕ್ಕವು ಮತ್ತು ಅಂಡಾಕಾರದವು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ತಗ್ಗು ಗೆರೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಬಳಕೆ ಭಾಗಗಳು ಹಣ್ಣುಗಳು



ಚಿತ್ರ 14.1 ಅಜವಾನ ಗಿಡ

ರುಚಿ	ತೀಕ್ಷ್ಣ
ಸೂಕ್ತ ಬಳಕೆ	ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯು... ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಇತರ... ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ
...ಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ ...ತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ...ಕಾದ ಪ್ರಮಾಣ	ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ ...ಯೊಂದಿಗೆ 2-3 ಗ್ರಾಂ ಪುಡಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿ... ಎರಡುಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 30 ಮಿ... ಲೀ. ಯಿಂದ 60 ಮಿ. ಲೀ. ಪ್ರಮಾಣದ... ಮಾಡಿದ ಇದರ ಕಷಾಯವನ್ನು ಪೋಲ್ಯಾ... ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು... ಮಕ್ಕಳಿಗಾದರೆ ಚಿಕ್ಕಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು

4.2 ಅದ್ರಗಳ

ಸಸ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಸರು — ಜಿಂಜಿಬೆರ್ ಅಫಿಸಿನಲಿರೂಸ್

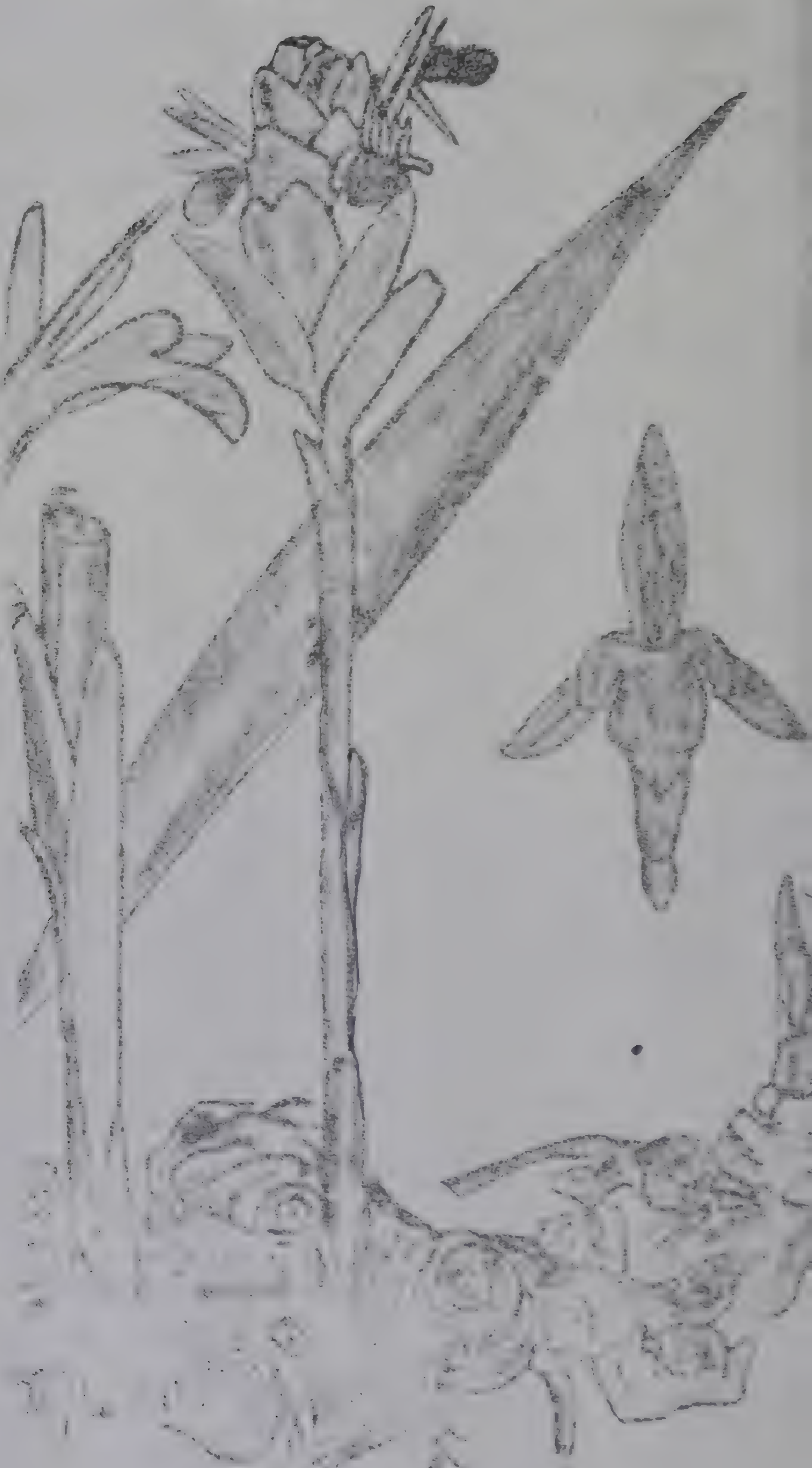
ಭಾಷಾ ಹೆಸರುಗಳು

ಸಂಸ್ಕೃತ	ಆರ್ದ್ರಕ, ಶೃಂಗಬೆರಾ, ಶುಂಠಿ (ಒಣರೂಪದಲ್ಲಿ) ಮಹೌಷಧ
ಹಿಂದಿ	ಅದ್ರಕ್, ಆದರಕ
ಬಂಗಾಳಿ	ಆದಾ
ಗುಜರಾತಿ	ಅದೀ
ಕನ್ನಡ	ಶುಂಠಿ
ಮಲೆಯಾಳಂ	ಇಂಜಿ (ಹಸಿರೂಪದಲ್ಲಿ) ಸುಖು (ಒಣರೂಪದಲ್ಲಿ)
ತಮಿಳು	ಇಂಜಿ
ತೆಲುಗು	ಅಲ್ಲಮು (ಹಸಿರೂಪದಲ್ಲಿ) ಸುಂಟಿ (ಒಣರೂಪದಲ್ಲಿ)
ಇಂಗ್ಲಿಷ್	ಜಿಂಜರ್

ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿವರಣೆ

ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಭಾರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾ ತೇವಾಂಶದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ವಾಗಿ ತಮಿಳುನಾಡು, ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಂಗಾಳ ಮತ್ತು ನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ವರ್ಷವಿಡೀ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡ: 90–1 ಮೀ. ಎತ್ತರ ಎಲೆಗಳ ಉದ್ದಗಲ ಸರಿ: 35X2.5 ಸೆಂ. ಮಿ. ಅಗಲ ಕಿರಿದ ತುದಿ ಚೂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಹೂಬಿಡುವುದು ವಿರಳ. ನೆಲದಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾಂಡವು ಕಾಂಡ) ಗಿಡ್ಡ. ಅಡ್ಡಡ್ಡವಾಗಿದ್ದು ಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರ 14.2 ಅದ್ರಕ

ಬಳಕೆ ಭಾಗಗಳು:	ಕೆಲವು [illegible] [illegible] ([illegible]) [illegible] [illegible] [illegible] ಆಗುತ್ತದೆ.
ರುಚಿ	[illegible]
[illegible] ಬಳಕೆ	ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಉಬ್ಬರ, [illegible], ಶ್ವಾಸನಾಳದ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣ	[illegible] 1–2 ಗ್ರಾಂ ಪುಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೀರ್ಣಕಾರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ 1 - 2 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರ 14.3 ಬಿಲ್ವ

14.3 ಬಿಲ್ವ

ಸಸ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಸರು	ಈಗಲ್ ಮಾರ್ಮೆಲಾಸ್ (ಲ್ಯಾ) ಕೊರ್
ಭಾಷಾ ಹೆಸರುಗಳು	
ಸಂಸ್ಕೃತ	ಬಿಲ್ವ, ಶ್ರೀಫಲ, ಸದಾಫಲ, ಶೈಲೂಷ
ಹಿಂದಿ	ಬಾಯೆಲ್
ಬಂಗಾಳಿ	ಬೆಲಲ್
ಗುಜರಾತಿ	ಬೆಲ್ಲೆ
ಕನ್ನಡ	ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರ
ಮಲೆಯಾಳಂ	ವಿಲ್ವಂ, ಕೂವಲಂ
ತಮಿಳು	ಅಳುಹೀಗಂ, ವಿಲ್ಲುವಂ
ತೆಲುಗು	ಮರೇಡು, ಬಿಲ್ವಮು
ಇಂಗ್ಲಿಷ್	ಬೇಲ್ ಫ್ರೂಟ್‌ಟ್ರೀ, ಬೆಂಗಾಲ್ ಕ್ವಿನ್ಸ್
ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿವರಣೆ	7.5–9 ಮೀಟರು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಮರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಳದ ವಾಸನೆಯಿರುವ ಎಲೆಗಳು ಮೂರರಂತೆ ಮತ್ತು ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಐದರಂತೆ ಗುಂಪುಗುಂಪಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹಸಿರು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು, ಸುವಾಸನೆ ಅಡ್ಡಳತೆ ಸುಮಾರು 2–5 ಸೆಂ. ಮಿ. ಹಣ್ಣುಗಳ ವ್ಯಾಸ 5-18 ಸೆಂ. ಮಿ. ಬೂದು ಅಥವಾ ಅರಿಶಿನ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದುಂಡಗೆ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಕಾಣುವ ಉದ್ದುದ್ದ ಬೀಜಗಳು ಅಂಟಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ವಾಸನೆಯಿರುವ ಸಿಹಿಯಾದ ಕಿತ್ತಳೆ ತಿರುಳು

...ಳಕೆ ಭಾಗಗಳು	ಬೇರು, [illegible] ಮತ್ತು [illegible] [illegible]
...ಣತಿ	[illegible] ಮತ್ತು [illegible]
...ಸ್ಯ ಬಳಕೆ	[illegible] ಆಮಶಂಕೆ, ಕೀಲುಗಳ ಊತ, [illegible] ರಾಟದ ರೋಗಗಳು,
...ಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ ...ಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ...ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣ	[illegible] ಬಿಲ್ವ ಫಲದ [illegible] ಸಿದ 3-6 ಗ್ರಾಂ ಪುಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು [illegible] ಮತ್ತು [illegible] ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ಉಬ್ಬರಾಟದ ರೋಗಗಳ [illegible]

14.4 ಧನ್ಯಕ

ಧನ್ಯ[illegible]ಗದ ವ್ಯಾಗರ ಹೆಸರು [illegible]

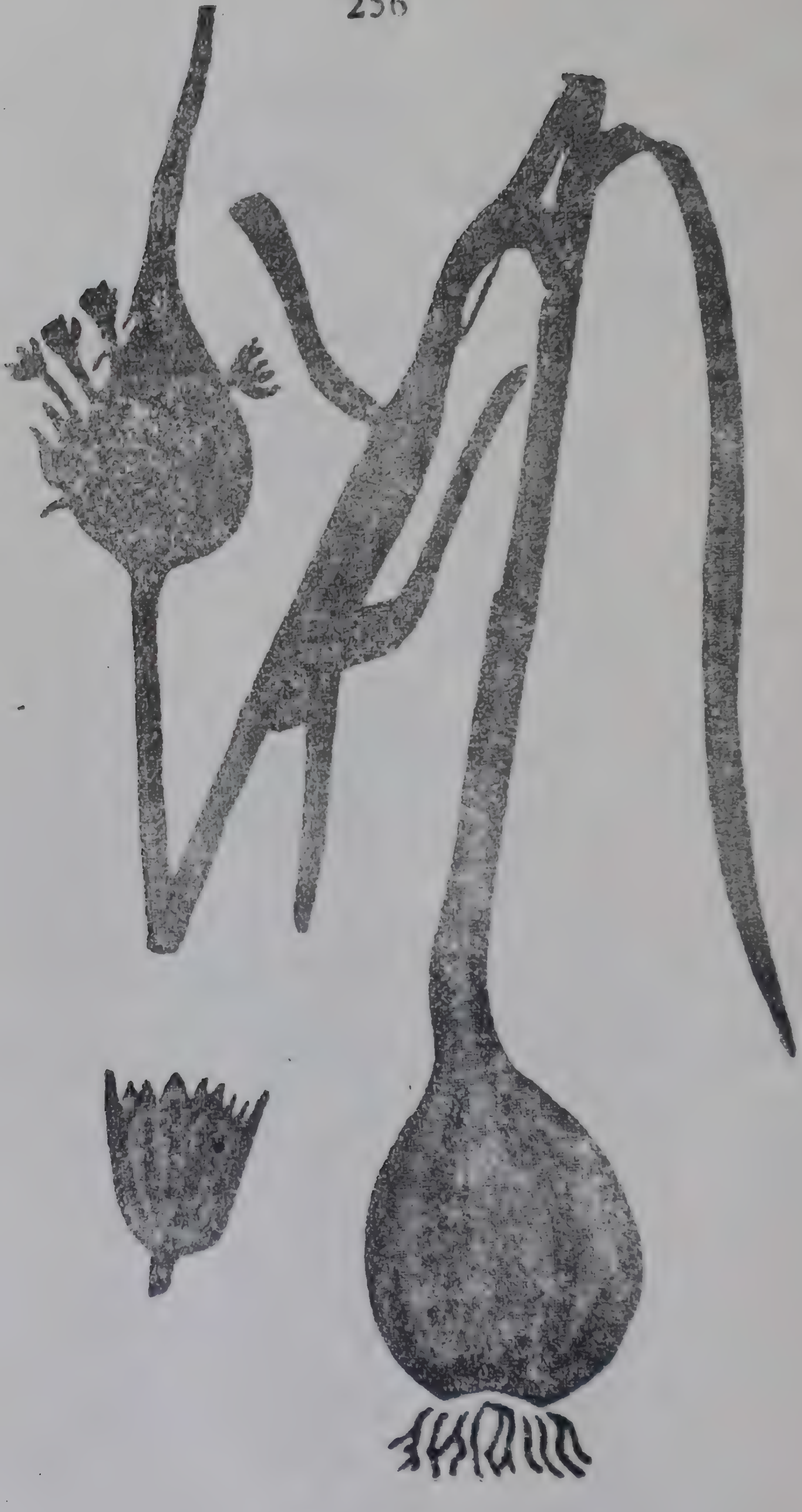
ಭಾಷಾ ಹೆಸರುಗಳು

ಸಂಸ್ಕೃತ	ಧನ್ಯಕ, ಧನ್ಯ
ಹಿಂದಿ	ಧನಿಯೂ
ಬಂಗಾಳಿ	ಧನೆ
ಗುಜರಾತಿ	ಕೋನ್ ಫಿರ್
ಕನ್ನಡ	ಕೊತ್ತಂಬರಿ
ಮಲೆಯಾಳಂ	ಕೊತ್ತುಂಪಲಾರಿ
ಮರಾಠಿ	ಧನ್ಯಾ, ಕೊತ್ಮಿರ್
ತಮಿಳು	ಕೊತ್ತಮಲ್ಲಿ
ತೆಲುಗು	ಧನಿಯಾಲು
ಇಂಗ್ಲಿಷ್	ಕೋರಿಯಾಂಡರ್

ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿವರಣೆ	30–90 ಸೆಂ. ಮೀ. ಎತ್ತರದ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಮಳೆಗಾಲ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬೆಳೆಯಲಾ ಗದ ಎಲೆಗಳು ಅಗಲವಾಗಿರುತ ಗದ ಎಲೆಗಳು ಸೂಜಿಯಂತೆ ಕಾಂಡದಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ [illegible] ರುವ ಹೂಗಳ ಬಣ್ಣ ಬಿಳಿ ಅ ಗೊಂಚಲುಗೊಂಚಲಾಗಿ [illegible] ಕೆಂಪು.ಹಣ್ಣುಗಳು ಅಂಡಾಕಾ ಗೀರಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಬಣ್ಣ ಹಳ 2.5-5 ಸೆಂ. ಮೀ ಹಣ್ಣಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೀಜವಿರುತ್ತದೆ.	ಿಲಿ [illegible] ಕೆಳ ಂಲ ುತ್ತ ರದ ುಲಾ ುತ್ತ ಗೀ ವಾ ಧ

ಚಿತ್ರ 14.4 ಧನ್ಯಕ

...ಬಳಕೆ ಭಾಗ	ಹಣ್ಣುಗಳು
...ರುಚಿ	ತೀಕ್ಷ್ಣ
...ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಳಕೆ	ಅಜೀರ್ಣ ಹೊಟ್ಟೆನುಲಿತ, ರ್‍ಶುಳಕ್ಕೆ ತುತ... ದಾಗ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವಾ... ಉರಿ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜ... ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮತ್ತು ಜ್ವರ.
...ಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ ...ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ...ಕಾದ ಪ್ರಮಾಣ	ಪುಡಿಮಾಡಿದ 15 ಗ್ರಾಂ ಹಣ್ಣನ್ನು (ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು) 350 ಮಿ. ... ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸೋ... ಬೇಕು. 25 ಮಿ. ಲಿ. ನಷ್ಟು ಕಷಾಯವ... ಪ್ರತಿದಿನ 3 ರಿಂದ 4 ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ.



ಚಿತ್ರ 14.5 ಲಾಷುನಾ

14·5 ಲಶುನಃ

ಸಸ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಸರು	ಅಲ್ಲಿಯಂ ಸಾಟಿವಂ ಲಿನ್
ಭಾಷಾ ಹೆಸರುಗಳು	
ಸಂಸ್ಕೃತ	ಲಶುನಾ. ರಸೋನಾ
ಹಿಂದಿ	ಲಹಸುನ್, ಲಸುನ್
ಬಂಗಾಳಿ	ಲಾಸುವನ್
ಕನ್ನಡ	ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ
ಮಲೆಯಾಳಂ	ವೆಳ್ತುಳ್ಳಿ
ತಮಿಳು	ವೆಳ್‌ತ್ತುಳ್ಳಿ
ತೆಲುಗು	ವೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ (ತೆಲ್ಲಗಡ್ಡ)
ಇಂಗ್ಲಿಷ್	ಗಾರ್ಲಿಕ್
ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿವರಣೆ	ರಾಷ್ಟ್ರಾದ್ಯಂತ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಸ್ಯ. ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಸನೆ. ಕಾಂಡದ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಹಲವು ತೊಳೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗೆಡ್ಡೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳ ಅಗಲ ಕಿರಿದಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೊಡೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲಾಗಿ ಬಿಳಿ ಹೂಗಳು ಬಿಡುತ್ತವೆ.
ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಳಕೆ	ಗೆಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ತೊಳೆಗಳು
ರುಚಿ	ತೀಕ್ಷ್ಣ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಳಕೆ	ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆಉಬ್ಬರ. ಅಜೀರ್ಣ, ಕೆಮ್ಮು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ. ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು, ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ, ಬೊಜ್ಜು. ಕೀಲುಗಳ ಊತ ಮತ್ತು ನೋವು, ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯ
ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣ	ಗೆಡ್ಡೆಯ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ತೊಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

14.6 ಮಹಾನಿಂಬು

ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಸರು	ಸಿಟ್ರಸ್ ಮೆಡಿಕಾ ಲಿನ್ ವಾರ್ ಮೆಡಿಕಾ ಪ್ರಾಪರ್

ಭಾಷಾ ಹೆಸರುಗಳು

ಸಂಸ್ಕೃತ	ಮಹಾನಿಂಬು
ಹಿಂದಿ	ಬಡಾ ನಿಂಬು, ಬಿಜೂರಾ, ತುರಂಜ್
ಬಂಗಾಳಿ	ಬಡಾನಿಂಬು, ಬೆಗ್‌ಪುರಾ
ಕನ್ನಡ	ಮಾದಳ, ಮಹಾಫಲ, ರುಸಕ
ಗುಜರಾತಿ	ತುರಂಜ್, ಬಿಜೊರು
ಮಲೆಯಾಳಂ	ಗಿರಾಂ, ರುಸಕಂ
ಮರಾಠಿ	ಮಹಾಲುಂಗ, ಮಾವಲುಂಗ
ತಮಿಳು	ಕಡರಣರಾತ್ತೈ
ತೆಲುಗು	ಲುಂಗಮು
ಇಂಗ್ಲಿಷ್	ಸಿಟ್ರಾನ್

ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿವರಣೆ	ಪೊದೆ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣಮರ. ಸುಮಾರು 3 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ, ಗಿಡ್ಡವಾದ, ಒತ್ತೊತ್ತಾದ ಮುಳ್ಳುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕವಲುಗಳುಳ್ಳ ಗಿಡ. ರಾಷ್ಟ್ರದಾದ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ. ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂಡಾಕಾರದ, ಕಚ್ಚುಕಚ್ಚಾದ ಬದಿಗಳುಳ್ಳ ದೊಡ್ಡ ಎಲೆಗಳು. ಹೂವುಗಳು ಚಿಕ್ಕವು, ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಸುವಾಸನಾ ಭರಿತ. ಹಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಳತೆ 6X10ಸೆಂ. ಮಿ. ದಪ್ಪ ಒರಟು ಸಿಪ್ಪೆಯಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣ ಅರಿಶಿನ.

ಚಿತ್ರ 14.6 ಮಹಾ ನಿಂಬಾ

ಬಳಕೆ ಭಾಗಗಳು	[illegible]
ರುಚಿ	[illegible]
ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಳಕೆ	[illegible]
ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣ	[illegible] ಹಣ್ಣಿನ 15-20 ಮಿ. ಲಿ [illegible] ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ [illegible] ಅಥವಾ [illegible] ಮೇಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ [illegible] ಹಣ್ಣಿನ (ತಿರುಳು ಮತ್ತು [illegible] ಭಾಗವನ್ನು [illegible] ದಿಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ [illegible] ಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವಲ್ಲಿ [illegible]

LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT BANGALORE

ಚಿತ್ರ 14.7 ಮರೀಚ

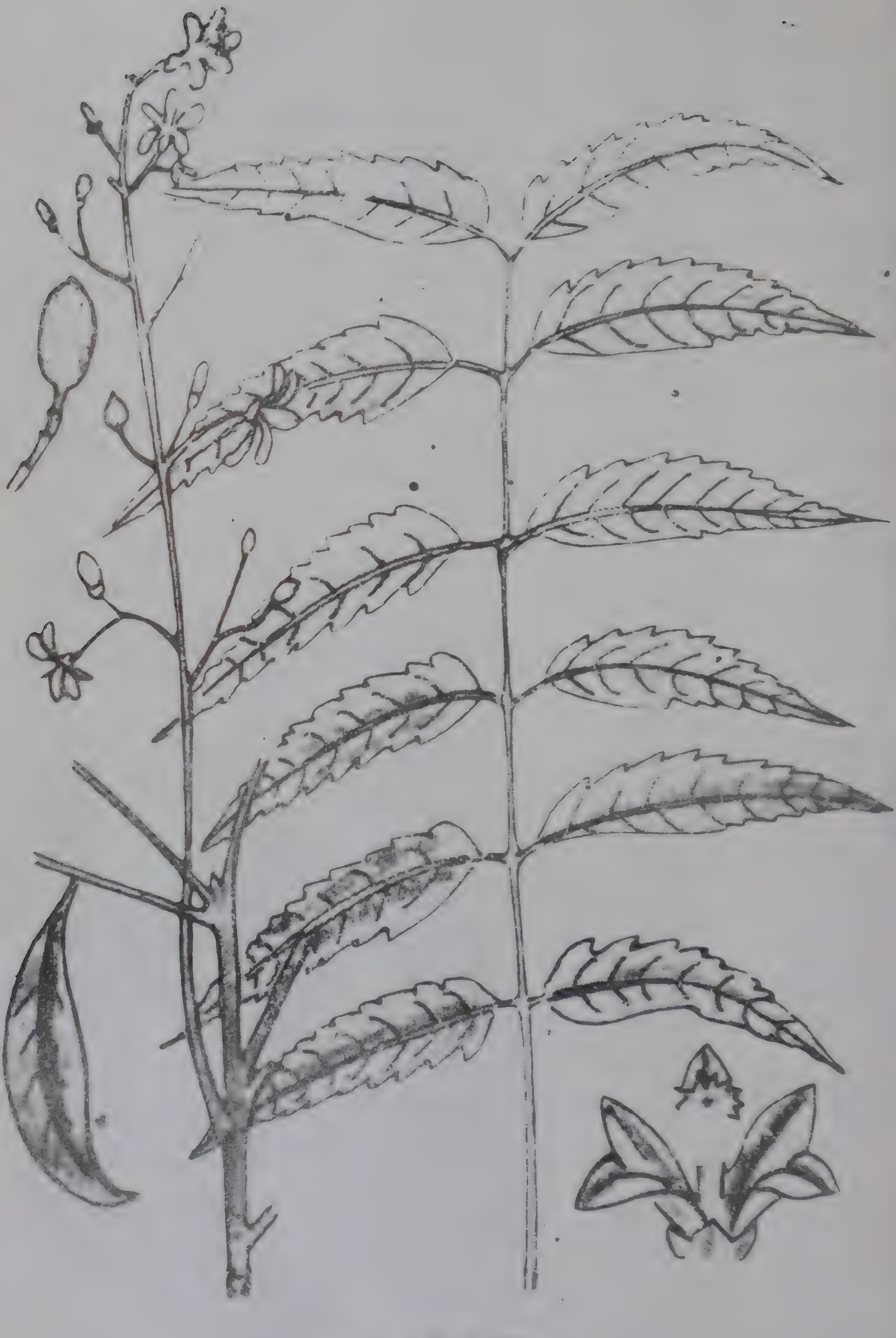
14.7 ಮರೀಚ

ಸಸ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಸರು	ಪೈಪರ್ ನಿಗ್ರಮ್ ಲಿ
ಭಾಷಾ ಹೆಸರುಗಳು	
ಸಂಸ್ಕೃತ	ಮರಿಚ
ಹಿಂದಿ	ಕಾಲಿಮಿರ್ಚ್, ಗೋಲ್ ಮಿರ್ಚ್
ಗುಜರಾತಿ	ಕಾಲಮಿರ್ಚ್
ಕನ್ನಡ	ಕಾಳುಮೆಣಸು
ಮಲೆಯಾಳಂ	ಕ್ರಿವೇಲಗು
ಮರಾಠಿ	ಕಾಲಿಮಿರಿ
ತೆಲುಗು	ಮಿರಿಯಾಲು
ತಮಿಳು	ಕರಿ ಮೊಳಗು
ಇಂಗ್ಲಿಷ್	ಬ್ಲಾಕ್ ಪೆಪ್ಪರ್
ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿವರಣೆ	ಸದೃಢವಾದ, ದಪ್ಪ ಟಿಸಿಲುಗಳುಳ್ಳ ಮ ವನ್ನು ಹಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಬಳ್ಳಿ, ದಕ್ಷಿ ಭಾರತದ ಉಷ್ಣ, ತೇವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆ ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಅಗ ಗಳು ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿದ್ದು, ಸಾಮಾ ವಾಗಿ 18X12 ಸೆಂ. ಮೀ. ಕಾಳುಗ ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲಾಗಿದ್ದು 3.5 ಮಿ. ಮಿ ವ್ಯಾಸದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ.
ಬಳಕೆ ಭಾಗಗಳು	ಕಾಳು
ರುಚಿ	ತೀಕ್ಷ್ಣ

ಮುಖ್ಯ ಬಳಕೆ	ಉಸಿರಾಟದ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಅಂದರೆ ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಗಂಟಲುಕೆರೆತ. [illegible] ಕಟ್ಟು ರುವುದು. ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ [illegible].
ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣ	2.5 ಗ್ರಾಂ ಪುಡಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ [illegible] ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. [illegible] ಮತ್ತು [illegible] [illegible] ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಗಂಟಲುಕೆರೆತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಗುಣ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

14·8 ನಿಂಬಾ

ಸಸ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಸರು	ಅಜಾಡಿರಾಕ್ಟ ಇಂಡಿಕಾ. ಎ. ಜಸ್
ಭಾಷಾ ಹೆಸರುಗಳು	
ಸಂಸ್ಕೃತ	ನಿಂಬಾ
ಹಿಂದಿ	ನೀಮ್
ಬಂಗಾಳಿ	ನಿಮ್
ಗುಜರಾತಿ	ಲೀಂಬಾ
ಕನ್ನಡ	ಬೇವು
ಮಲಯಾಳಂ	ವೇಪ್ಪು
ಮರಾಠಿ	ಲಿಂಬಾ
ತಮಿಳು	ವೇಪಾ
ತೆಲುಗು	ವೇಪಾ
ಇಂಗ್ಲೀಷ್	ಮಾರ್ಗೋಸಾ ಟ್ರೀ
ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿವರಣೆ	3–7 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಾತ್ರದ ಮರ. ಭಾರತಾದ್ಯಂತ ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ರಸ್ತೆ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತವೆ. ತೊಗಟೆಯು ಹೊರಗಿನ ಭಾಗದ ಬಣ್ಣ ಬೂದಿ ಮತ್ತು ಒಳ ಭಾಗದ ಬಣ್ಣ ಕೆಂಪು. ತೊಗಟೆಯುದ್ದ ಕಪ್ಪು ಸುಕ್ಕುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಎಲೆಗಳ ಉದ್ದ 3 ಸೆಂ. ಮೀ. ಎಲೆಗಳು ಗುಂಪಿನ ಕವಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಎಲೆಗಳ ಕೆಳಭಾಗ ಅಗಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತುದಿ ಮೊನಚಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮಾರ್ಚ್–ಮೇ ನಲ್ಲಿ ಹೂವು ಬಿಡುತ್ತದೆ, ಹೂವುಗಳು ಚಿಕ್ಕವು. ಬಣ್ಣ ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ತಿಳಿ ಅರಿಶಿನ. ಮಂದ ಸುವಾಸನೆ, ಜೂನ್–ಆಗಸ್ಟ್ ನಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬಲಿಯುತ್ತವೆ. ಮಾಗಿದಾಗ ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಣ್ಣ ಹಳದಿ ಅರಿಶಿನ. ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬೀಜವಿರುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರ 14.8 ನಿಂಬಾ

ಬಳಕೆ ಭಾಗಗಳು	ಇಡೀ ಸಸ್ಯ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಲೆಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ತೊಗಟೆ ಮತ್ತು ಎಳೆಯ ಕೊಂಬೆಗಳು.
ರುಚಿ	ಕಹಿ
ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಳಕೆ	ಹುಣ್ಣುಗಳು, ತುರಿಕೆ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ಜ್ವರ ಪಿತ್ತ, ಗಾಯಗಳು, ಕಿವಿಸೋರುವುದು.
ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ	ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಗಾಯ ತೊಳೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಎಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿದರೆ ಅದು ನಂಜು ನಿವಾರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಎಳೆಯ ಕೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಜಗಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಬಳಸಬೇಕು.

ಚಿತ್ರ 14.9 ಪುದಿನಾ

4.9 ಪುದಿನಾ

ಸ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಸರು | ಮೆಂಥಾ ಆರ್‌ವೆನ್ಸಿಸ್ ಲಿನ

ಭಾಷಾ ಹೆಸರುಗಳು	
ಸಂಸ್ಕೃತ	ಪುದಿನಾ. ಪುಟಿನಾ. ರೋಚನಿ
ಹಿಂದಿ	ಪುದಿನಾ
ಬಂಗಾಳಿ	ಪುದಿನಾ
ಕನ್ನಡ	ಪುದಿನಾ
ಮಲೆಯಾಳಂ	ಪುತಿಯಿನಾ
ಮರಾಠಿ	ಪುದಿನಾ
ತಮಿಳು	ಪುದಿನಾ
ತೆಲುಗು	ಪುದಿನಾ
ಇಂಗ್ಲೀಷ್	ಮಿಂಟ್ ಪ್ಲಾಂಟ್, ಮೆಂಥಾ ಪ್ಲಾಂ
ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿವರಣೆ	ಸುವಾಸನಾಭರಿತ ಸಸ್ಯ. ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಬೆ ಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡದ ಉದ್ದ 30-50 ಸೆ ಮೀ. ಚಿಕ್ಕ ಕವಲುಗಳು, ಎಲೆಗಳ ಉದ್ದ 2. ಸೆಂ. ಮಿ.
ಬಳಕೆ ಭಾಗಗಳು	ಇಡೀ ಸಸ್ಯ.
ರುಚಿ	ತಣ್ಣಗೆ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ
ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಳಕೆ	ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು. ಅಜೀರ್ಣ. ಹೊಟ್ ಉಬ್ಬರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ರುಚಿ. ಅ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ. ಅಸ್ವಮಾ
ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ	ಮೇಲ್ಕಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮ ರಸ ಅಥವಾ ಜಜ್ಜಿದ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರ

ಪ್ರಮಾಣ

ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಜೀರ್ಣದ ನಿಮಿತ್ತ ಅಧಿಕ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವಾಗ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ. ಎಲೆಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಟೀ ಆಸ್ತಮ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ.

14·10 ತುಳಸಿ

ಸಸ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಸರು ಒಸಿಮಂ ಸ್ಯಾಂಕ್ಟ

ಭಾಷಾ ಹೆಸರುಗಳು

ಸಂಸ್ಕೃತ	ತುಳಸಿ
ಹಿಂದಿ	ತುಲ್ಸಿ
ಬಂಗಾಳಿ	ತುಲ್ಸಿ
ಕನ್ನಡ	ತುಳಸಿ
ಮಲೆಯಾಳಂ	ತುಳಸಿ
ತಮಿಳು	ತುಳಸಿ
ತೆಲುಗು	ತುಳಸಿ
ಇಂಗ್ಲಿಷ್	ಸೆಕ್ರೆಡ್ ಬ್ಯಾಸಿಲ್ ಹೋಲಿಬ

ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿವರಣೆ	ವರ್ಷವಿಡಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸುಗಂಧವುಳ್ ಭಾರತದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಗಳಿಗೆ ಪವಿತ್ರವಾದ ಸಸ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸ ಕಾಂಡದ ಬಣ್ಣ ಹಸಿರು. ಕೆಲವು ವೇಳ ನೇರಳೆ. ಎಲೆಗಳ ಅಳತೆ 2.5–5 ಸ ಎಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಮೃದುವಾದ ರೋ ಎಲೆಗಳು ಉದ್ದಾಕಾರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಲುಗೊಂಚಲಾಗಿರುವ ಹೂವುಗಳು ಸ್ತಂಭಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಬೀಜದ ಕಂದು ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಇವು ಸ್ವಲ್ಪ ಒ ರುತ್ತವೆ.
ಬಳಕೆ ಭಾಗಗಳು	ಎಲೆಗಳು
ರುಚಿ	ತೀಕ್ಷ್ಣ ಮತ್ತು ಖಾರ

ಚಿತ್ರ 14.10 ತುಳಸಿ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಳಕ	ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು. ಕೆಮ್ಮು ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ಜ್ವರ. ಶೀತ
ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಧಾನ	ಐದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು (ಎಲೆಯ) ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳ ಜತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು (ಒಣಗಿಸಿದ) ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟಿರುವುದು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊತ್ತಂಬರಿಬೀಜ (1 ಭಾಗ) ಕಾಳುಮೆಣಸು (1 ಭಾಗ) ತುಳಸಿ (1 ಭಾಗ) ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ (1 ಭಾಗ) ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ತಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ ಮತ್ತು ಚಳಿಸಹಿತ ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ

COMMUNITY HEALTH CELL
LIBRARY
AND
DOCUMENTATION
UNIT
BANGALORE

ಗುಂಡಾ ಪ್ರೆಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು-10